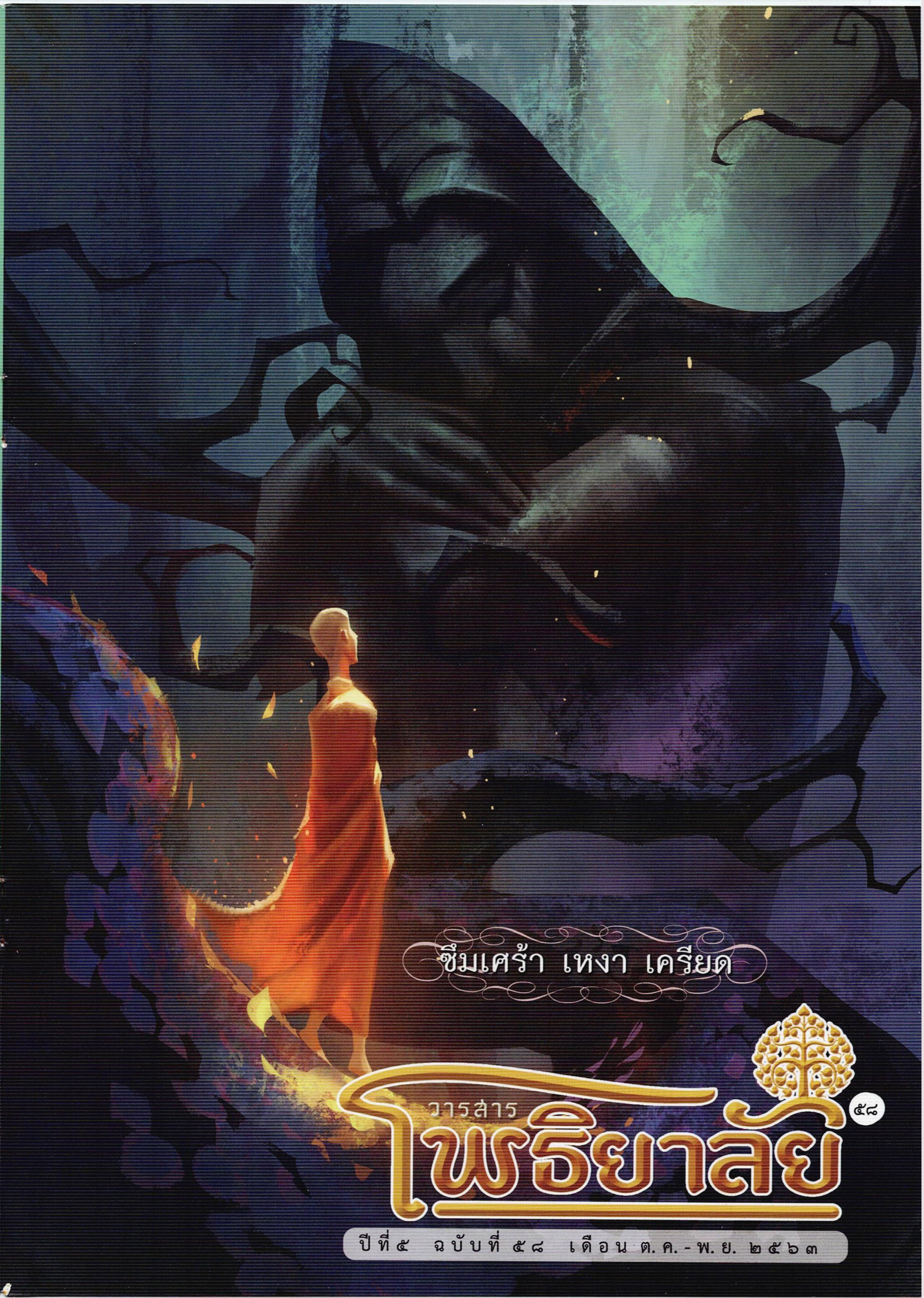


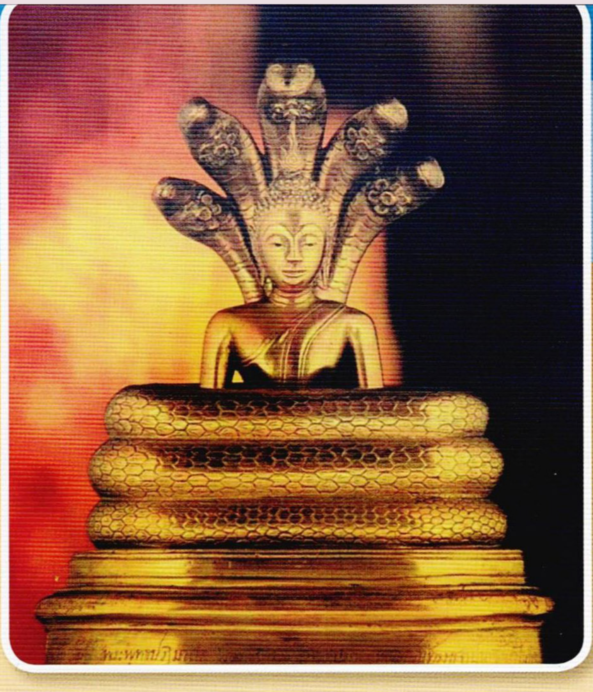
ซึมเศร้า เหงา เครียด

วารสาร โพธิยาลัย

๕๘

ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๕๘ เดือน ต.ค.-พ.ย. ๒๕๖๓

พระพุทธรูปอุทิศพระราชกุศลถวาย เจ้าทองจันทร์ (ปางนาคปรก)



ศิลปะ : แบบรัตนโกสินทร์ รัชกาลพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว พุทธศักราช ๒๓๖๗-๒๓๙๔

ขนาด : หน้าตักกว้าง ๘ เซนติเมตร
สูงเฉพาะองค์พระ ๑๐.๙๐ เซนติเมตร
สูงจากฐานถึงยอดเศียรนาค ๒๐ เซนติเมตร

วัสดุ : ทองแดง

ปัจจุบัน : ประดิษฐานภายในหอราชกรมานุสรณ์ วัดพระศรีรัตนศาสดาราม

พุทธลักษณะ

พระพุทธรูปอุทิศพระราชกุศลถวายเจ้าทองจันทร์นี้เป็นพระพุทธรูปประทับนั่งแบบวีราสนะ แสดงปางนาคปรกโดยพระหัตถ์ทั้งสองข้างวางหงายซ้อนบนพระเพลากับทั้งมีรูปพญานาค ๕ เศียร ขดล้อมองค์พระพุทธรูปเกือบถึงระดับพระอุระและแผ่พังพานเหนือพระเศียร พระพุทธรูปมีพระพักตร์ค่อนข้างเป็นวงรี พระนลาฏค่อนข้างแคบ พระขนงโก่ง พระเนตรเหลือบต่ำ พระนาสิกโด่ง พระโอษฐ์เรียว พระกรรณยาว พระเศียรประกอบด้วยเม็ดพระศกเป็นตุ่มแหลมมีเกตุมาลาและรัศมีเป็นรูปเปลวไฟ องค์พระพุทธรูปครองอุตราสงค์ห่มเฉียงเรียบเปิดพระอังสาขวามีชายอุตราสงค์ซ้อนทับเหนือพระอังสาซ้ายห้อยยาวจรดพระนาภีปลายเป็นลายเขี้ยวตะขาบ

พระพุทธรูปประทับนั่งเหนือปัทมาสน์รูปกลม มีขนดนาคสามชั้นล้อมรอบสูงถึงระดับพระอุระ บริเวณคอของนาคด้านหน้าและแต่ละเศียรเป็นลายดอกไม้หกกลีบ ส่วนด้านหลังเป็นลายดอกจันทน์ขนาดใหญ่เพียงดอกเดียว

ประวัติ

พระพุทธรูปปางนาคปรกองค์นี้พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้สร้างขึ้น ต่อมาพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้หล่อฐานชั้นล่างแล้วให้กาไหล่ทอง เมื่อสำเร็จแล้วจึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้จารึกข้อความเพื่อทรงอุทิศพระราชกุศลถวายเจ้าทองจันทร์ (สมเด็จพระเจ้าทองลัน)* สยามรัชกาลที่ ๓ พระราชโอรสในสมเด็จพระบรมราชาธิราชที่ ๑ ซึ่งได้ครอบครองราชสมบัติในกรุงเทพทวารวดีศรีอยุธยามหานครแต่เพียง ๗ วันในจุลศักราช ๗๔๔ ปีจอ จัตวาศก (พุทธศักราช ๑๙๒๕)

สำหรับคติทางประติมานวิทยาของพระพุทธรูปปางนาคปรกในพุทธประวัติ กล่าวความว่าภายหลังที่ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว ๔๒ วัน สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เสด็จไปประทับบำเพ็ญสมาบัติเสวยวิมุตติสุขซึ่งเกิดแต่ความพ้นจากกิเลสวะอยู่ ณ ร่มไม้จิก (มุจลินทพฤกษ์) ต้นหนึ่งอันอยู่ทางทิศตะวันออกของพระมหาโพธิพฤกษ์เป็นเวลา ๗ วัน มีพญานาคตนหนึ่งชื่อว่ามุจลินทนาคราชอาศัยอยู่ในสระใหญ่ใกล้ ๆ ที่นั้น ขึ้นมาแสดงอิทธิฤทธิ์แผ่พังพานและวงขนดกายเป็น ๗ รอบ ล้อมพระพุทธองค์ไม่ให้ถูกต้องลมและฝนจนกระทั่งฝนหายจึงแปลงร่างเป็นมนุษย์เข้าไปเฝ้าสมเด็จพระบรมศาสดา ต่อจากนั้นพระพุทธเจ้าออกจากสมาบัติเสด็จดำเนินไปสู่ร่มไม้เกด (ราชายตนพฤกษ์) อันมีอยู่ทางทิศใต้ของไม้จิกต้นนั้น

(*ปัจจุบันเชื่อว่า เจ้าทองจันทร์ เสวยราชสมบัติปีพุทธศักราช ๑๙๓๑)

ที่มา : พระพุทธรูปในพระบรมมหาราชวัง
เรียบเรียงข้อมูลโดย ศาสตราจารย์ ดร.ม.ร.ว.สุริยวุฒิ สุขสวัสดิ์
ออกแบบโดย บมจ.สรีราภรณ์

เปิดเล่ม

วารสารโพธิยาลัย ฉบับที่ ๕๘ ประจำเดือน ตุลาคม - พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓ theme ของฉบับ คือ **"ซึมเศร้า เหงา เครียด"**

มองดูชื่อแล้ว อาจจะรู้สึกได้หลายอย่าง เช่น หดหู่ สงสัย อยากรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีแก้ไข หรือวิธีที่จะช่วยคนอื่น เพราะในความเป็นจริงทุกวันนี้ ปฏิเสธไม่ได้ว่า มีผู้มีอาการซึมเศร้า เหงา เครียด อยู่ไม่ไกล้ไม่ไกลตัวเรา บางทีเป็นญาติพี่น้อง มิตรสหาย เพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่ตัวของเราเอง อาจมีอาการซึมเศร้า เหงา เครียด เฉกเช่นคนอื่น บางคนก็รู้ตัว บางคนก็ไม่รู้ตัว ปล่อยให้อาการของโรคกัดกร่อนชีวิตไปวันๆ จนอาการหนักขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งมีอาการป่วยทางกาย ผ่ายผอม ป่วยโรคโน้นโรคนี้ โดยไม่รู้สาเหตุ หรือหาสาเหตุไม่ได้ เพราะโรคมาจากสภาพจิตใจที่ป่วย และเมื่อถึงขั้นสุดท้ายก็คือ การทำอัตวินิบาตกรรม หรือฆ่าตัวตายนั่นเอง

ดังนั้น ปัญหานี้จึงไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยที่ไม่อาจผ่านเลย ควรใส่ใจให้ความสำคัญ เป็นอย่างยิ่ง มีรายงานว่า แม้แต่เด็กประถมก็ยังป่วยเป็นโรคซึมเศร้า เหงา เครียด รุนแรงถึงฆ่าตัวตายไปก็มีเป็นข่าวให้เห็น

วารสารฉบับนี้ ได้รวบรวมเรื่องราวเกี่ยวกับอาการซึมเศร้า เหงา เครียด จากหลายแหล่ง โดยบุคคลผู้ทรงคุณวุฒิและประสบการณ์ด้านนี้โดยตรง มีทั้งพระสงฆ์ แพทย์ และนักจิตเวช ที่จะได้เปิดเผยกรณีศึกษาที่น่าสนใจ และอาจนำมาเป็นอุทาหรณ์ให้ท่านผู้อ่านนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตของท่านเอง เพื่อทำความเข้าใจ แก้ไขสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่ความล้มเหลวของชีวิตจนถึงขั้นฆ่าตัวตาย

เมื่ออ่านเรื่องซึมเศร้า เหงา เครียด จบแล้ว เรามีการเปลี่ยนบรรยากาศด้วยบทความธรรมะดีๆ น่าสนใจ และบทความประจำชุดภาษาบาลีของเรา ซึ่งกำลังเป็นที่ชื่นชมของผู้สนใจใฝ่ศึกษาภาษาบาลี ภาษาของพระพุทธองค์ เพราะเป็นชุดบทความที่หาอ่านที่ไหนไม่ได้อีกแล้ว นักเขียนของเราเป็นบุคคลหาได้ยาก มีเพียง ๔ ท่านเท่านั้นในประเทศไทย เป็นความภาคภูมิใจของคนไทยอย่างแน่แท้แน่นอน หากย้อนไปในอดีตจะหาผู้ที่มีคุณสมบัติเช่นที่ว่านี้ไม่ได้เลย ทั้งสี่ท่านได้มาจากการฟูมฟัก บ่มเพาะจากวัดท่ามะโอที่มีการเรียนการสอนภาษาบาลีอย่างเข้มข้น ตามหลักสูตรที่มีการสอนกันในประเทศเมียนมา เท่านั้นยังไม่พอ ท่านทั้งสี่คือผู้ได้รับคัดเลือกไปศึกษาต่อในประเทศเมียนมา ดินแดนที่การศึกษาพระพุทธศาสนาเถรวาทยังเข้มแข็งมั่นคง เป็นที่ยอมรับระหว่างประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนาเถรวาทด้วยกันอย่างไม่มีข้อสงสัย

ศิษย์ท่ามะโอทั้งสี่ท่าน ได้นำความสำเร็จมาสู่ประเทศไทยและคนไทยอย่างสง่างาม ทุกท่านจบการศึกษาระดับธัมมาจริยะ หมายความว่ามีศักดิ์และมีสิทธิ์ที่จะสอนธรรมะในประเทศเมียนมาได้ หากสอบธัมมาจริยะไม่ได้ จะไม่ได้รับอนุญาตให้สอนพระพุทธศาสนาได้เลย ที่พิเศษไปกว่านั้น ศิษย์ท่านหนึ่งยังสามารถสอบได้ตำแหน่ง ปาฬิปารคู และอีกท่านหนึ่งได้ตำแหน่ง อภิวังสะ ซึ่งสูงกว่าระดับธัมมาจริยะอีกด้วย

ในฉบับนี้ ปาฬิปาโมกข์ ได้มอบผลงานชิ้นใหม่แก่เรา โดยท่านนำสุภาษิตของไทยบ้าง พม่าบ้าง อังกฤษบ้าง มาแต่งเป็นคาถาภาษาบาลี แล้วอธิบายด้วยหลักไวยากรณ์ ท่านให้ชื่อว่า **ประทีปธรรมแห่งบาลี** ในคอลัมน์ **รัตนาวลี** ซึ่งแปลว่า *ถ้อยคำที่เป็นแก้วมณีที่มีค่า* หมายถึง พระคาถาเหล่านั้น ที่ท่านนำมาเขียนถึงนั่นเอง ขอเชิญอ่าน แล้วท่านจะรักคอลัมน์นี้ และจะคอยตามอ่านทุกฉบับไป

ระหว่างทำฉบับนี้ เราได้เตรียมเนื้อหาสำหรับฉบับหน้าไว้แล้วอย่างตั้งใจ ให้ชื่อว่า ฉบับส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ เพราะเราจะควบฉบับเดือนธันวาคม และมกราคมไว้ด้วยกัน

เช่นเดียวกับทุกปีที่ผ่านมา ในเดือนธันวาคม มีวันพ่อแห่งชาติ วันที่ ๕ ธันวาคม เราได้เตรียมบทความที่จะทำให้ท่านคลายคิดถึงพ่อผู้จากไปแต่พระวรกาย แต่ยังคงทิ้งร่องรอยแห่งความรัก ความอบอุ่นใจ ไว้ในหัวใจของลูกหลานไทยเสมอ ไม่ว่าจะไปยังสถานที่แห่งใด ย่อมจะได้เห็นสิ่งที่เตือนใจให้เรารำลึกถึงท่าน เราจึงรอคอยที่จะทำฉบับวันพ่อด้วยใจจดจ่อ และเตรียมเรื่องดีๆ ไว้ให้ผู้อ่านชุ่มชื่นใจ ในท่ามกลางสถานการณ์บ้านเมืองที่สับสนวุ่นวาย

วารสารโพธิยาลัย ยังคงดำเนินต่อไปเพื่อจรรโลงสังคมโดยการนำพระพุทธศาสนามาเป็นสื่อ โดยไม่ใช้วิธียัดเยียดครอบงำ หากนำเสนอให้ดู ให้รู้ เพื่อที่ท่านจะได้นำไปพิจารณาด้วยตนเอง ตามหลักกาลามสูตร ซึ่งเป็นคำสอนที่พระพุทธองค์มอบไว้ให้แก่พุทธศาสนิกชน

คณะผู้จัดทำ

วารสารโพธิยาลัย จัดพิมพ์ด้วยปัจจัยบริจาคของท่านผู้มีจิตศรัทธา แจกเป็นธรรมทาน และบริจาคไปตามห้องสมุดต่างๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์ทางปัญญาอย่างกว้างขวางแก่ท่านผู้ใฝ่ธรรมต่อไป ขออนุโมทนาทุกท่าน

วัดจากแดง　　ชมรมกัลยาณธรรม

ประธานผู้ก่อตั้ง
พระครูธรรมธรสุมนต์ นนฺทิโก
อัคคมหาบัณฑิต
บรรณาธิการอำนวยการ
พระมหาประนอม ธมฺมาลงฺกาโร
บรรณาธิการบริหาร
พนิตา อังจันทรเพ็ญ
panitaang@gmail.com
รองบรรณาธิการ
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์
Acharak7153@gmail.com
ผู้ช่วยบรรณาธิการ
พันธุ์รพี นพรัมภา
Punrapee@gmail.com
ประสานงาน
พระครูประคุณสรกิจ
(พระมหาการุณย์ กุสลนนฺโท)
pk.krun21@gmail.com
กองบรรณาธิการ
คณะสงฆ์วัดจากแดง
สำนักงาน : วัดจากแดง
๑๖ หมู่ ๖ ซ.เพชรหึงษ์ ถ.เพชรหึงษ์ ๑๐
ต.ทรงคนอง อ.พระประแดง
จ.สมุทรปราการ ๑๐๑๓๐
โทรศัพท์ ๐๒-๔๖๔-๑๑๒๒
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๖๓
จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม
ภาพปก
อาชว์ – อรุษ เอ่งฉ้วน (Apolar)
ออกแบบปก
ศิลปิน บัญชา หนังสือ
เครดิตภาพ
วัดจากแดงและสถาบันโพธิยาลัย
ธีรปัญโญ, ชาคิโนภิกขุ, ภูริปญฺโญ
เขมา เขมะ, ญาณกุสโลภิกขุ,
วิเทศทัยย์
และขอขอบคุณเจ้าของภาพ
จาก Internet ทุกท่าน
ศิลปกรรม
สหมิตรกรุ๊ปทีม
อุปถัมภ์อุปกรณ์คอมพิวเตอร์
โดยคุณพัชรพิมล ยังประภากร
ประธานกรรมการ 'สุวิมล'
จัดพิมพ์โดย
สหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง
โทร. ๐๒ ๙๐๓ ๘๒๕๗-๙

สารบัญ





วิสัชนาธรรม

พระมหาประนอม ธมฺมาลงฺกาโร

โรคซึมเศร้า เยียวยาได้ด้วยธรรม



ปัจจุบันนี้คนไทยป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ประมาณ ๑,๕๐๐,๐๐๐ คน มีจำนวนเพียงครึ่งหนึ่งที่เข้ารับการรักษา และการรักษานั้น ถ้ารักษาอย่างต่อเนื่อง ๖ - ๙ เดือน โรคซึมเศร้าก็หายได้ แต่ถ้าไม่เข้ารับการรักษา หรือหากรักษากระท่อนกระแท่น โรคนั้นก็ยังไม่หาย

การรักษาในทางการแพทย์โดยการใช้ยาก็เป็นการแก้ไขเหตุปัจจุบันทันด่วน แต่ถ้าเราทราบสาเหตุของโรค วิธีการรักษาก็จะง่ายขึ้น โดยเฉพาะถ้ารู้จักป้องกันโรคไม่ให้เกิด **การรักษาเป็นการทำงานที่ปลายเหตุ การป้องกันไม่ให้เกิดเป็นการแก้ที่ต้นเหตุ**

โบราณบอกว่า **ตัดไฟแต่ต้นลม** โรคซึมเศร้าเป็นแล้วไม่รักษา หายยาก แต่ถ้าได้รับการรักษาก็จะมีโอกาสหาย แต่เราไม่รู้อาการของคนที่เป็นโรคซึมเศร้าว่าเป็นอย่างไรบ้าง เช่น น้อยใจ มองโลกในแง่ร้าย มองตนเองไร้คุณค่า หรือชีวิตที่ประสบความวิบัติ เช่น สูญเสียคนรัก สูญเสียทรัพย์สมบัติ การสูญเสียเหล่านี้ทั้งหมด ถ้ามีสติตั้งสติทัน อาการซึมเศร้าก็จะไม่เกิดขึ้น **เพราะขาดการตั้งสติ สิ่งเหล่านี้ก็เกิดขึ้นในชีวิต**

สาเหตุของการป่วยเป็นโรคซึมเศร้า

พอจะแยกได้เป็น ๒ ประเด็น คือ **สาเหตุภายใน** กับ **สาเหตุภายนอก**

สาเหตุภายใน ก็คือ ภายในผู้ป่วยเอง **อดีตเคยทำกรรมอะไรไว้**

เช่น การผิดศีลปาณาติบาต ชอบฆ่าสัตว์ ชอบเบียดเบียนสัตว์ หรือชอบเสพสิ่งเสพติด การทำกรรมด้วยการผิดศีลเหล่านี้ก็เป็นเหตุให้เกิดโรค ป่วยเป็นโรคอย่างนี้ขึ้นได้

ทางแก้ไข ก็คือ **หันกลับมารักษาศีล** คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดเท็จ ไม่ดื่มสุราเมรัย รักษาศีล ๕ เอาไว้ดี กุศลกรรมจากการรักษาศีล ก็จะไปช่วยให้โรคซึมเศร้าทุเลาเบาบางลงได้ หรือถ้ารักษาศีลได้อย่างมั่นคง ก็จะทำให้ไม่เกิดโรคขึ้น

ฉะนั้น กล่าวได้ว่า **โรคซึมเศร้าส่วนหนึ่งเกิดมาจากกรรมของตนเอง คืออกุศลกรรมจากการผิดศีล เป็นสมุฏฐาน** คือปัจจัยภายในของผู้ป่วย

อีกสมุฏฐานคือ **สาเหตุภายนอก** ได้แก่ **อารมณ์ภายนอกที่เข้ามากระทบจิต**

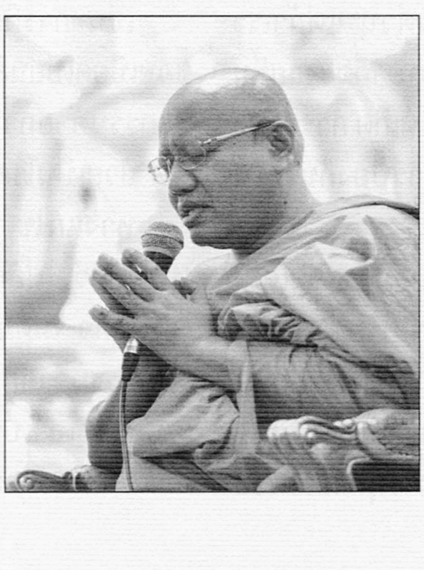
อารมณ์ภายนอกนั้น จะเป็นรูปสวยๆ หรือรูปไม่สวย เสียงเพราะๆ เสียงไม่เพราะ กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น รสอร่อย รสไม่ถูกใจ สัมผัสสบาย สัมผัสไม่สบาย สิ่งเหล่านี้เมื่อเข้ามากระทบจิตแล้ว ถ้าไม่เอาสติสัมปชัญญะไปควบคุมไว้ เมื่อจิตไปรับรู้ จะเกิดอะไรขึ้น

เมื่อเห็นสิ่งที่ถูกใจก็อยากได้ ถ้ามันหายไป มันสูญไป ก็เกิดเสียใจ เสียใจมากก็ซึมเศร้า หรือเมื่อเห็นสิ่งที่ไม่ถูกใจ ก็เกิดโทสะ แล้วเก็บเอาสิ่งที่ไม่ถูกใจมาคิดปรุงแต่งต่อ ก็จะเกิดอาการซึมเศร้า

เมื่อได้ยินเสียงที่ไม่ดีก็ไม่พอใจ เก็บมาปรุงแต่ง ก็ซึมเศร้า ได้ยินเสียงเพราะๆ แต่เสียงนั้นมันหายไปกระทันหันก็เสียใจขึ้นมา เก็บมาปรุงแต่งต่อก็จะเกิดอาการซึมเศร้า

เมื่อได้กลิ่นหอมๆ อยากให้กลิ่นอยู่นานๆ กลิ่นมันหายไปก็เสียใจ เก็บมาปรุงแต่งต่อ ก็เกิดอาการซึมเศร้า เจอกลิ่นเหม็นๆ เกิดโทสะ เก็บมาปรุงแต่งต่อ ก็จะเกิดอาการซึมเศร้า

เมื่อได้รสอร่อยๆ แต่รสนั้นมันหายไป มันหมดไป ก็เกิดอาการเสียใจ เก็บมาปรุงแต่งต่อก็ซึมเศร้า ได้รสไม่ถูกใจ ก็เกิดโทสะ เก็บมาปรุงแต่งต่อ ก็ซึมเศร้า



เมื่อเจออากาศเย็นสบายๆ แต่อยู่ๆ อากาศนั้นก็เป็นพิษ กลายเป็นฝุ่นละออง PM 2.5 ขึ้นมาแทนที่ ก็เสียใจเก็บมาปรุงแต่งต่อ ก็ซึมเศร้า

วิธีแก้ไขโรคซึมเศร้า

ฉะนั้น สิ่งทั้งหมดเหล่านี้ อารมณ์ที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ **ถ้าเราขาดสติสัมปชัญญะ เข้าไปควบคุมจิต เข้าไปดูแลจิต จิตจะรวนเร แปรปรวนไปตามอารมณ์ภายนอก** เกิดโลภ เกิดโกรธ เกิดหลง เก็บมาปรุงแต่งต่อ เป็นอาการซึมเศร้า สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุภายในคือ การขาดสติ ขาดสัมปชัญญะ ไปควบคุมจิต

สาเหตุภายนอก คือ อุตุ อากาศกำลังวิปริตร้อนจัด อากาศร้อนก็ทำให้คนป่วยได้ ทำให้สุนัขบ้าได้ มากกว่านั้น ร้อนจัดๆ ร้อนต่อเนื่องก็ทำให้ซึมเศร้าได้

ฝุ่นละอองมากๆ PM 2.5 มากๆ ก็ป่วยเป็นโรคทางเดินหายใจ ร่างกายอ่อนแอ จิตใจก็ซึมเศร้าได้

เพราะฉะนั้น อากาศภายนอก ซึ่งเรียกว่า อุตุ หรืออากาศนี้ มันเย็นจัด ร้อนจัด หรือมีฝุ่นละอองมากจัด มันก็เป็นเหตุ เป็นปัจจัย ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ร่างกายอ่อนแอก็ทำให้จิตใจอ่อนแอ ก็เกิดอาการซึมเศร้าขึ้น ฉะนั้น **ก็ต้องแก้ที่อากาศ ช่วยกันทำความสะอาด คัดแยกขยะ ปลูกต้นไม้มากๆ** ก็คือ **แก้ตามธรรมชาติ**

นอกจากนั้น **อาหารก็เป็นอีกเหตุปัจจัย** อาหารดีแต่ใส่สารเคมี ทานเข้าไปแล้ว ตอนแรกก็ถูกใจ เพราะมันอร่อยดี ทานไปทานมาก็ไปติดสารเคมี เช่น ผงชูรส

หรือสารเคมีบางอย่างที่ทำให้ติด แล้วก็ติดมากๆ หรืออากาศร้อนมากๆ กลัวมาก อาการซึมเศร้าก็เกิดขึ้น

ฉะนั้น **ถ้าอาหารมีสารเคมี ทำให้รสชาติอร่อย หรืออาหารที่มีสารเคมีที่เป็นพิษ** เช่น ปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง หรือพืชที่ตัดต่อพันธุกรรม GMO เกิดอะไรขึ้นถ้าเราไปทาน ตอนแรกมันก็รู้สึกดี ทานไปทานมา สารเคมีสะสมเกินปริมาณ ร่างกายอ่อนแอ ป่วยซึมเศร้า เกิดขึ้นเพราะอาหารที่เราทานเข้าไป จะทำอย่างไร **ก็ต้องแก้ที่อาหาร ลดการใช้สารเคมี ไม่ใช้สารเคมี ไม่ใช้สารพิษ ไม่ใช้ยาฆ่าแมลง**

ถ้าเราทำได้ แก้ที่อาการก็จบ แต่ทั้งหมดทั้งมวลนี้ ต้องได้รับคำชี้แจงจากผู้รู้ เช่น คุณหมอจิตแพทย์ หรือพระสงฆ์ หรือผู้รู้ที่มีประสบการณ์ที่ให้คำแนะนำในการดูแลจิต ฝึกสติสัมปชัญญะ ตลอดจนได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ได้ข้อมูลที่ดี แล้วก็นำเอาข้อมูลเหล่านั้นมาแก้ไขตนเอง

สาเหตุภายใน จาก **กรรม** และ **จิต** ก็แก้ที่ **กรรม** คือการกระทำ โดยการ**รักษาศีล**

ส่วน **จิต** ก็แก้ที่จิต **เอาสติสัมปชัญญะเข้าไปควบคุม**

อุตุ อากาศที่วิปริต ก็แก้ด้วย **การเก็บกวาด ทำความสะอาด ลดโลกร้อน ไม่ทิ้งพลาสติก นำไปรีไซเคิลให้หมด แล้วก็ปลูกต้นไม้เพิ่ม** ฝุ่นละอองลดลง อากาศดีขึ้น ก็คือแก้ที่ต้นตอ

หรือพวก**อาหาร**ที่ใช้สารเคมีในการปลูก เช่น ปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง ใช้สารเคมีในการปรุง เช่น ผงชูรส เป็นต้น สารเคมีเหล่านี้ทั้งหมด ถ้าเรากำจัดออกไป จะเป็น **อาหารชีวจิต การปลูกผักอินทรีย์** ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยแก้สมุฏฐานที่ทำให้เกิดโรค โรคซึมเศร้าก็จะไม่ตามมา

ฉะนั้น ที่เราเก็บมาย้ำคิดย้ำทำ เป็นการปรุงแต่ง ที่จริงอารมณ์เก่านั้นมันหายไปแล้ว แต่เราเก็บอารมณ์เก่ามาปรุง คนที่เราโกรธเขาหายไปแล้ว แต่เราเก็บอารมณ์เหล่านั้นมาปรุงแต่งต่อ สุดท้ายคือเราเองที่ต้องเผชิญกับอารมณ์เหล่านี้ ก็คืออาการซึมเศร้า

อาการซึมเศร้าที่เป็นกับคนไทย ๑,๕๐๐,๐๐๐ คน ทราบว่าครึ่งหนึ่งเท่านั้นที่เข้ารับการรักษา อีกครึ่งหนึ่งยังไม่ได้รับการรักษา ยังไม่ยอมรับว่าตัวเองเป็นโรค ไม่ยอมเปิดใจ ไม่ยอมรับ ฉะนั้น **ผู้ที่มีความรู้ ต้องให้ความรู้ ต้องให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์**

ในทางศาสนาก็ใช้ **หลักพรหมวิหาร** และ **หลักกฎแห่งกรรม**

หลักพรหมวิหาร คือ **เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา**

เมตตาพรหมวิหาร คือพยายามแผ่เมตตาให้มาก ฝึกแผ่เมตตาให้กับตนเอง ฝึกแผ่เมตตาให้กับผู้อื่น แผ่เมตตาให้กับตนเอง เช่น

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ ปราศจากความทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ ปราศจากเวรภัย

อะหัง อัพยาปัชโฌ โหมิ ปราศจากอุปสรรคเบียดเบียน

อะหัง อะนีโฆ โหมิ ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ

แผ่เมตตามากๆ จนตัวเราเกลียดความทุกข์ รักความสุขขึ้นมาจริงๆ หลังจากนั้นก็แผ่เมตตาให้คนใกล้ชิด ให้พ่อแม่ ให้ญาติสนิท มิตรสหาย เพื่อนๆ สุดท้ายก็คนที่เป็นศัตรูคู่เวร แล้วจึงเหมารวมว่า

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

นิททุกขา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ

เมตตา กับ **โทสะ** เป็นสิ่งที่ตรงข้ามกัน เมื่อเสียใจมากๆ ก็เศร้าโศก และสุดท้ายก็ซึมเศร้า จุดเริ่มต้นของโรคก็คือ เสียใจ เศร้าโศก แล้วก็ซึมเศร้า อาการมันหนักลงๆ ควรใช้ **การแผ่เมตตาจะหยุดโทสะ** หยุดความโกรธ ความเสียใจ เมื่อความโกรธและความเสียใจไม่เกิด ความซึมเศร้าก็ไม่เกิด ฉะนั้น ควรใช้เมตตาเป็นตัวแก้โดยตรง

บางครั้ง พอเราเห็นคนดีๆ ถูกรังแก ถูกใส่ร้าย มันก็มีอาการซึมเศร้าขึ้นมาได้ ทำอย่างไรดี **แผ่กรุณา**ว่า สัตว์ทั้งหลายที่กำลังมีทุกข์ ขอให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง ใครก็ตามที่กำลังถูกเบียดเบียน ขอให้เขาจงพ้นจากทุกข์ คือการเบียดเบียนเถิด **แผ่กรุณาก็หยุดซึมเศร้าได้**

อีกอย่างหนึ่งคือ **แผ่มุทิตา** ใครที่เก่งกว่าเรา เฮงกว่าเรา รวยกว่า สวยกว่า หล่อกว่าเรา เราก็เพียงแสดงมุทิตาพรหมวิหารว่า สัตว์ทั้งหลายที่มีความสุขแล้ว ขอให้สุขยิ่งๆ ขึ้นไป ทรัพย์สมบัติความรู้ของเขาจงอย่าพินาศไป มิฉะนั้นเราก็จะเกิดอิจฉาตาร้อน แล้วก็เกิดอาการริษยา สุดท้ายก็น้อยใจ เขาดีหมด เราไม่ดี เก็บมาคิด สุดท้ายเราก็เป็นโรคจิตซึมเศร้าตามมา **แต่ถ้าเรามีมุทิตาพรหมวิหาร เราไม่อิจฉาตาร้อน เราก็จะไม่ซึมเศร้า**

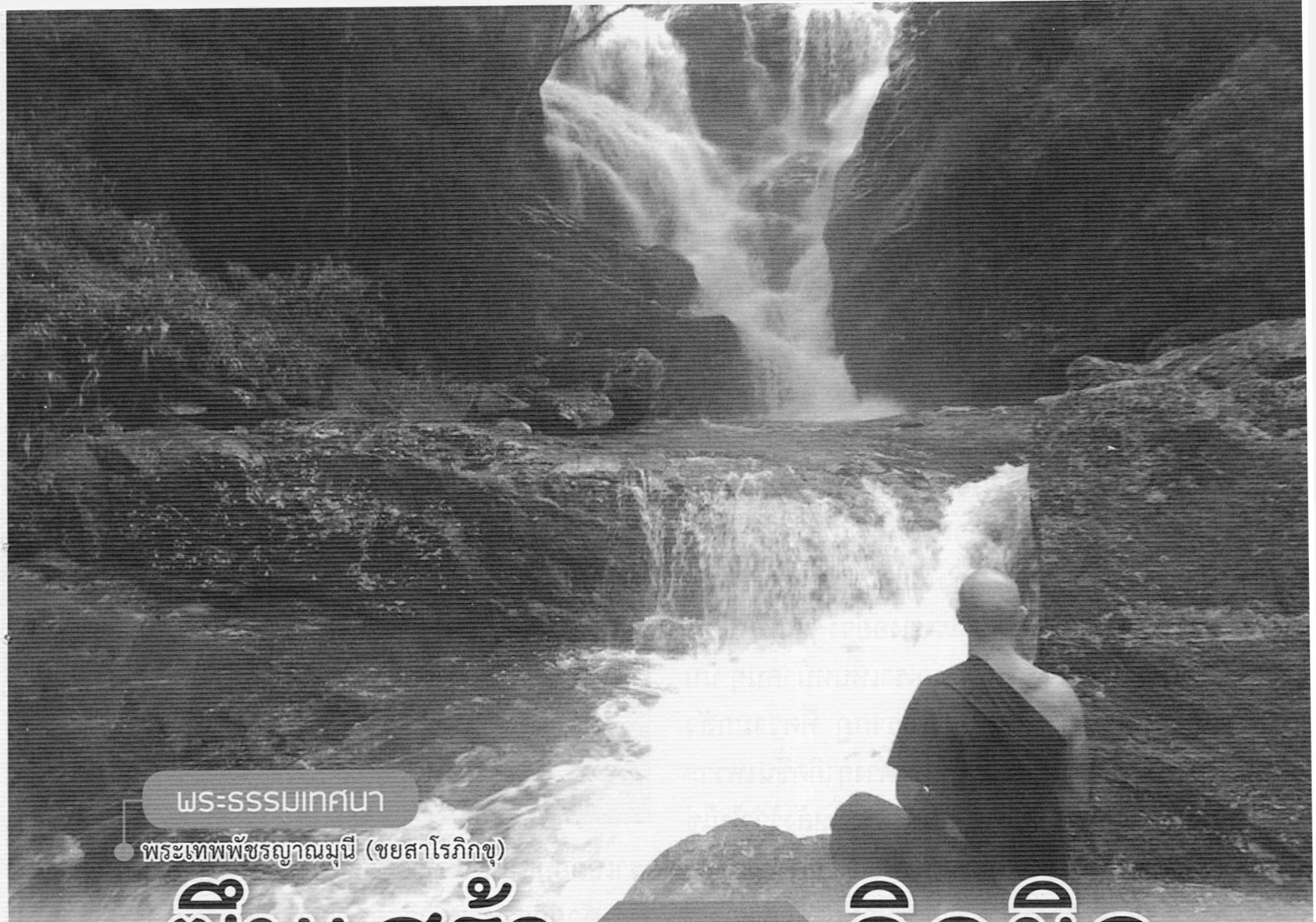


สุดท้ายก็คือ **อุเบกขาพรหมวิหาร** ใครก็ตามที่กำลังจากเราไป คนรักกำลังจะจากไป ทรัพย์สมบัติกำลังจะจากไป สิ่งที่หวังกำลังจะจากไป กำลังเกิดขึ้น จะทำอย่างไรดี ให้ใช้หลักอุเบกขาพรหมวิหาร

อุเบกขาคือทำอย่างไร คือพิจารณาว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง มีกรรมเป็นที่อาศัย ใครทำกรรมใด ก็จะได้รับกรรมนั้น ไม่ว่ากรรมดีก็ตาม ไม่ว่ากรรมชั่วก็ตาม **ทุกคนมีกรรมเป็นของของตน ใครทำอย่างไรก็ได้อย่างนั้น** ถ้าพิจารณาเห็นว่า ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ เราก็รู้ว่า *"อ๋อ มันไม่ได้ดั่งใจ เพราะมันมีเหตุมีปัจจัย มันจะเกิดขึ้นมันก็เกิด"*

สิ่งเหล่านี้ขอฝากทุกท่านไว้ ให้เกิดความเข้าใจ แล้วก็สามารถช่วยแก้ปัญหาโรคซึมเศร้าโดยใช้หลักศีลและพรหมวิหาร การรักษาทางการแพทย์ก็จะใช้ยาบำบัด แต่ในทางพุทธศาสนาใช้ศีลและสมาธิจากพรหมวิหารทั้ง ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และเจริญพรหมวิหารให้มากอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง โรคซึมเศร้าก็จะไม่เกิด ฉะนั้น ขอให้ทุกท่านที่กำลังป่วยด้วยโรคซึมเศร้า จงหายจากโรคซึมเศร้าโดยเร็วพลันเทอญ





พระธรรมเทศนา

พระเทพพัชรญาณมุนี (ชยสาโรภิกขุ)

ซึมเศร้า เพราะ คิดผิด

วันนี้จะพูดต่อเรื่องความคิด คิดถูก คิดผิด ในสมัยโบราณมีเรื่องเล่าว่า ในขณะที่ชายคนหนึ่งกำลังเดินทางกลับบ้านตอนพลบค่ำ เขาเดินอยู่ในป่า แล้วไปเจองูหลามตัวใหญ่มาก นอนขวางทางอยู่ เขาเกิดกลัวขึ้นมาว่า งูตัวนี้อาจเป็นอันตรายกับชีวิตเขา เมื่อมีความกลัว สิ่งที่จะตามความกลัวมาเป็นประจำก็คือความโกรธ

สังเกตไหมความกลัวกับความโกรธมันจะอยู่ด้วยกัน เพราะเราจะโกรธในสิ่งที่ทำให้เรากลัว ทีนี้เขากลัวและโกรธงูตัวนั้น กังวลว่าถ้ามืดแล้วจะกลับบ้านไม่ได้ สัตว์ร้ายก็เยอะ เป็นอันว่ามีอารมณ์เกิดขึ้นมากมายเพราะว่ามีงูตัวใหญ่นอนขวางทางในเวลาค่ำนั้น คืนนั้นเป็นคืนพระจันทร์เต็มดวง พอพระจันทร์ขึ้นอยู่บนท้องฟ้า ชายคนนั้นมองไปที่ตัวงู ปรากฏว่ามันไม่ใช่งู เป็นแค่เชือกเส้นเดียว ขณะที่เขาเห็นว่าเป็นเชือกนั้นอารมณ์ทั้งหลาย ไม่ว่ากลัว ไม่ว่าโกรธ ไม่ว่ากังวล ก็หายทันที เพราะสิ่งที่เขาคิดว่าอันตรายที่จริงมันไม่อันตราย ความเปลี่ยนแปลงก็เกิดขึ้นเพราะความเข้าใจในสิ่งที่เขาเห็น

ทุกข์เพราะคิดผิด

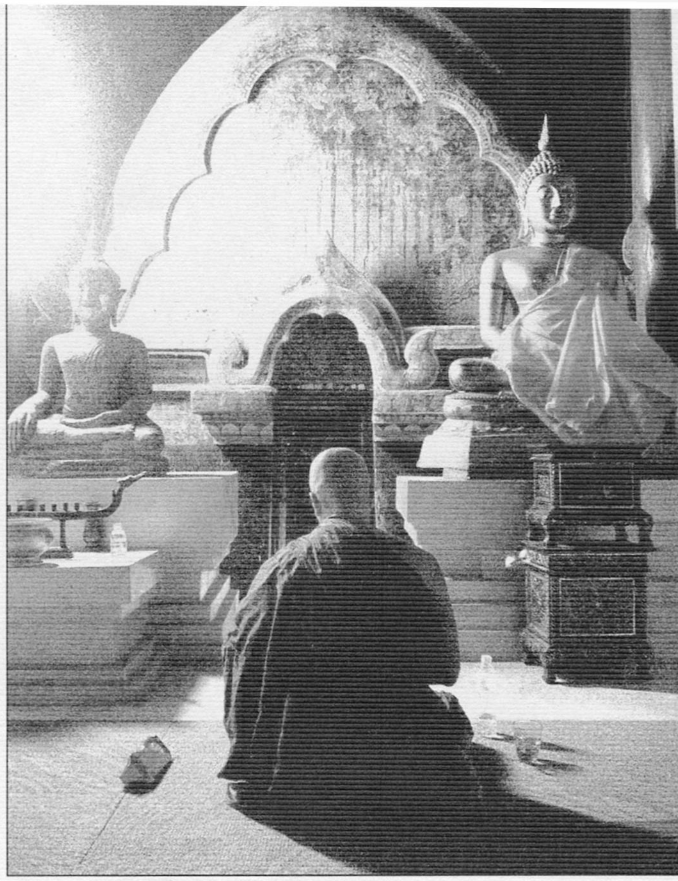
ในทางพุทธศาสนาบอกว่า **คนเราจะทุกข์เพราะความคิดผิด** ถึงแม้ว่าเราสามารถสำรวมอดทน หรือว่ามีสติ แต่ตราบใดที่เรายังมีความคิดผิดอยู่ เราก็จะไม่หายทุกข์ แต่พอเราเห็นอะไรตามความเป็นจริง *"อ๋อ แค่นั้นแหละ แค่นั้นเอง"* ความทุกข์ก็หาย สมมติว่าเราเห็นคนๆ หนึ่งที่เราถือว่าเป็นศัตรู เราเห็นเขาเดินมาเมื่อไร ก็มีทั้งความกลัว ความโกรธ ถ้าเราพยายามปฏิบัติธรรม

เรารู้ตัวว่าจิตกำลังเป็นอกุศลกับคนๆ นั้น เราก็จะปล่อยวาง ไม่คิดมาก หรือแผ่เมตตาเป็นต้น แผ่เมตตาได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่โอกาสหน้า ถ้าไปเจอหน้าคนๆ นั้นอีก เอาอีกแล้ว เกิดกลัว เกิดโกรธ เกิดอะไรต่างๆ พอรู้ตัว เราก็พยายามปล่อยวาง แผ่เมตตา อาจจะมีไม่รู้กี่ครั้งที่เป็นอย่างนี้ แต่ถ้าเรามีโอกาสได้พูดคุยกับเพื่อนอีกคนหนึ่ง เขาบอกว่าคนๆ นั้นที่เรานึกว่าเป็นศัตรู ที่จริงเขาไม่ใช่เลย ที่จริงเราเข้าใจคนๆ นั้นผิดไป ที่คิดว่าเขาเคยทำอะไรและเคยพูดอะไรบางอย่าง มันไม่ใช่เขาเป็นอีกคนหนึ่ง จากนั้นพอเราเห็นหน้าคนๆ นั้น ความกลัวความโกรธก็ไม่ปรากฏ ที่ความกลัวความโกรธ อารมณ์เศร้าหมองต่างๆ เกิดขึ้น เพราะเข้าใจผิดว่าคนๆ นั้นเป็นศัตรู ตอนหลังรู้ว่าไม่ใช่ศัตรูแล้ว ก็ไม่ทุกข์กับคนๆ นั้นอีกเลย ฉะนั้นเรื่อง**ปัญญา** เรื่องการทำความเข้าใจนี้สำคัญมาก

ซึมเศร้า เพราะ คิดผิด

ความคิดผิดที่เกิดขึ้นในจิตใจมีหลายระดับ จากอ่อนๆ จนถึงรุนแรง วันนี้ที่อยากจะพูดก็คือ ความคิดผิดที่มีส่วนทำให้เกิดโรคจิตที่ระบาดทั่วโลกในปัจจุบัน นั่นคือ **"โรคซึมเศร้า"** เรารู้กันใช่ไหมว่ามีมากเหลือเกินทั่วโลก ทุกวันนี้คนต้องกินยาเพราะโรคซึมเศร้า เมืองไทยมีเป็นล้านคน เมืองนอกไม่รู้กี่ล้านคน เพราะจิตใจซึมเศร้า ทำไมมันจึงซึมเศร้า ? มันก็มีเหตุปัจจัยหลายอย่าง บางคนอาจจะเป็นเพราะกรรมพันธุ์ก็ได้ แต่ว่าถึงจะเป็นกรรมพันธุ์ เราควรจะรู้ว่าสมองคนหรือว่าสารเคมีในสมองคนเรามันไม่คงที่แน่นอน

ก่อนหน้านี้นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า พอเราผ่านวัยรุ่นไปแล้วสมองจะตายตัว มีแต่เซลล์ที่ตายไป การที่จะผลิตเซลล์ใหม่ขึ้นมาเป็นไปไม่ได้ แต่ต่อมาภายหลังพบว่าไม่ใช่อย่างนั้น สมอง



เราเปลี่ยนแปลงได้ด้วยประสบการณ์ ด้วยความคิด ด้วยการทำสมาธิ คือการทำสมาธิซึ่งเป็นเรื่องของนามธรรม ก็มีผลต่อสมอง โดยสมองแบ่งออกเป็นส่วนๆ มีส่วนหนึ่งเรียกว่า Hippocampus ซึ่งถ้าหากว่าคนเป็นโรคซึมเศร้า Hippocampus จะเล็กลง ถ้าแก้ได้มันจะใหญ่ขึ้น มันเป็นเหตุเป็นผลกัน นักวิทยาศาสตร์บอกว่า สมองส่วนนี้มีเล็กลง มีใหญ่ขึ้น ตามความคิดประจำในจิตใจ

คิดผิด ๑: มองอะไรเป็นขาวเป็นดำ

ความคิดผิดที่มีส่วนทำให้คนซึมเศร้าแล้วไม่หาย เริ่มด้วยการคิดผิดแบบ "มองอะไรเป็นขาวดำ" หมายความว่า อยากทำอะไรสักอย่างจะต้องตั้งเป้าไว้ในชีวิต แล้วถือว่าถ้าได้ตามเป้านั้นแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างจะดี ถ้าไม่ถึงเป้านั้น ทุกสิ่งทุกอย่างจะแย่ ถ้าไม่ถึงจุดที่ต้องการ จะรู้สึกว่าไม่ได้อะไรเลย ทำความเพียรเรียนรู้ฝึกซ้อมมาหลายปี สุดท้ายไม่ได้อะไร ตัวอย่างเช่น นักกีฬาโอลิมปิก หวังว่าจะได้เหรียญ พอไม่ได้ ก็หาว่า

กรรมการทุจริตบ้าง อะไรอื่นบ้าง บอกว่า โอ้ !... ทำความเพียรฝึกซ้อมมา ๔ ปี ไม่ได้อะไรเลย... ความคิดผิดอย่างนี้นำไปสู่ความซึมเศร้าได้

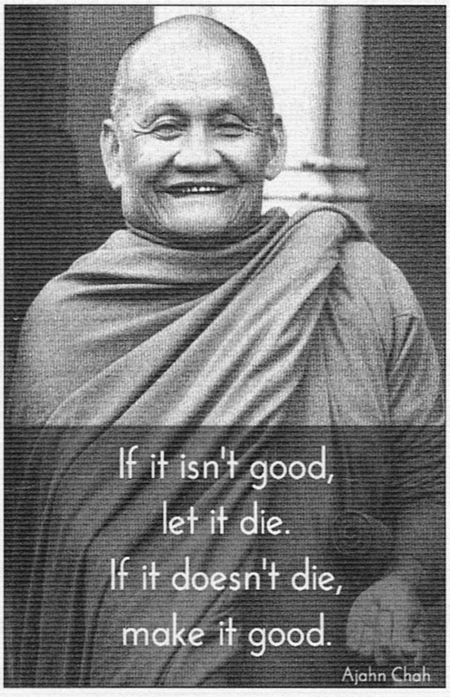
คนเราถึงจะไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ เช่น นักกีฬาไม่ได้เหรียญโอลิมปิกก็จริง แต่เขาก็ต้องได้อะไรอีกหลายอย่างใช่ไหม ไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ในการฝึกซ้อม หรืออย่างน้อยเขาก็มีส่วนได้ไปแข่งโอลิมปิก ได้เพื่อนใหม่ ในแต่ละเรื่องอาจจะมีส่วนหนึ่งที่ผิดหวัง แต่ในเวลาเดียวกันอาจจะได้อะไรอีกหลายอย่าง ไม่ใช่ว่า ถ้าได้อย่างที่หวังแล้วจะดี ๑๐๐% ไม่ได้แล้วจะเสีย ๑๐๐% ถึงจะ **"ได้"** มันก็อาจจะมีข้อเสียอยู่ในผลสำเร็จนั้นและเป็นเหตุให้เกิดปัญหาในระยะยาวได้

ในขณะเดียวกัน ถ้า **"ไม่ได้"** เขาก็อาจจะได้อะไรอีกหลายๆ อย่าง แต่เพราะมันไม่ใช่สิ่งที่เขาต้องการ เขาเลยมองข้าม ฉะนั้น การที่มองอะไรเป็นขาวเป็นดำว่าจะต้องอย่างนั้น ถ้าไม่อย่างนั้นมันไม่ได้อะไรเลย ถ้าเราไม่ประสบความสำเร็จในระดับนั้นระดับนี้ เราเป็นคนไม่เก่ง ที่จริงเราอาจจะเก่ง อาจจะก้าวหน้า อาจจะได้เรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่าง แต่เพราะมันไม่ตรงกับเป้าที่เราตั้งไว้ เราจึงมองไม่เห็น มันจะทำให้จิตใจเราตกต่ำ รู้สึกว่าเสียเวลา ไม่ได้อะไรเลย

คิดผิด ๒ : ด่วนสรุป

ความคิดอีกแบบหนึ่งที่มีผลเสีย คือจะสรุปว่าเหตุการณ์ ประสบการณ์ ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นเครื่องพิสูจน์ว่าโลกเป็นอย่างนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นอย่างนี้ สมมติว่าเราต้องไปทำอะไรที่อำเภอ หรือทำอะไรที่ต้องเกี่ยวกับข้าราชการ แล้วไปเจอข้าราชการที่ทุจริตคนหนึ่ง ถ้าหากเราไม่ให้เงินเขา ไม่ให้ซองเขา เขาจะไม่ทำให้ ซึ่งมันก็น่าเศร้า แต่ที่ทำให้สุขภาพจิตเราเสื่อม เพราะเราไปสรุปว่าทุกวันนี้ระบบราชการมันแย่มาก แย่จริงๆ ทุจริตกันทั้งนั้น คือเอาประสบการณ์ส่วนตัวกับคนใดคนหนึ่ง หรือกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มาเป็นเครื่องตัดสินว่ามันเป็นอย่างนี้ทั้งหมด โลกเป็นอย่างนี้ทั้งหมด ทำให้เรามีความรู้สึกว่าเราอยู่ในโลกที่แย่

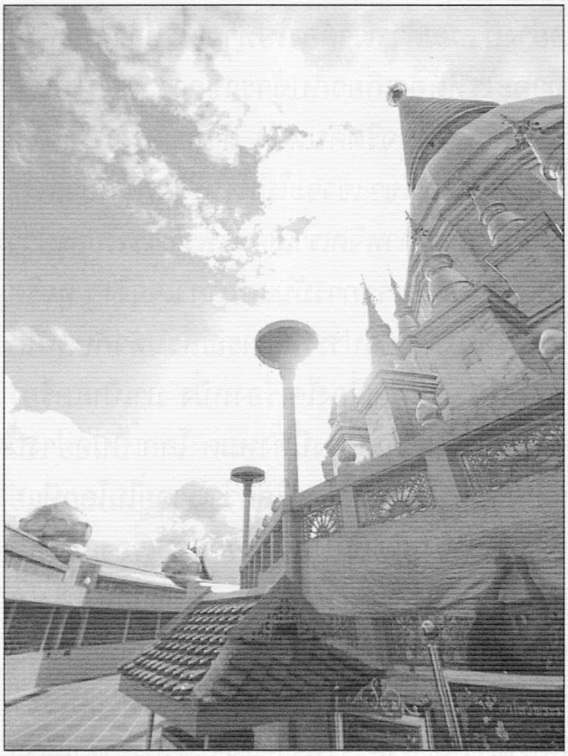
ที่เราเห็นได้ชัดในเรื่องนี้ก็คือ เรื่องสถาบันสงฆ์ มีเรื่องไม่ดีเกี่ยวกับพระลงหนังสือพิมพ์ ทุกคนก็ว่า โอ้... เศร้า ทุกวันนี้พุทธศาสนามันแย่ พระก็ไม่ดี ไม่ค่อยอยากจะเข้าวัดแล้ว ไม่มีใจจะใส่บาตร เพราะอะไร เพราะว่าเราอ่าน เราดู แต่เราขาดประสบการณ์ตรง แล้วเราก็ไปสรุปว่ามันเป็นอย่างนี้ทั้งหมด เป็นการด่วนสรุป เอาเหตุการณ์ที่จำกัดเฉพาะกรณี เฉพาะคน เฉพาะเรื่อง แล้วก็ด่วนสรุปว่าเป็น **กฎตายตัวของธรรมชาติ**



ทีนี้สำหรับตัวเราเอง พอเราผิดพลาดในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เราก็สรุปแล้วว่าเราเป็นคนทำอะไรไม่เป็น หรือพอมีเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เราทำไม่เป็น เราก็สรุปแล้วว่าเราเป็นคนทำอะไรไม่เป็น คือเอาเรื่องใดเรื่องหนึ่งโยงไปถึงเรื่องทั้งหมด

คิดผิด ๓ : จับผิด เพ่งโทษ

ความคิดผิดอีกอย่างหนึ่งก็คือ เราจะเลือกรับรู้รับทราบเฉพาะสิ่งที่ไม่ดี กลายเป็นนิสัยจับผิดเพ่ง



โทษตัวเองและคนอื่น ยิ่งคิดก็ยิ่งคล่อง คล่องจนไม่รู้สึกตัวว่าเรากำลังกลั่นกรอง กำลัง censor ไม่รับรู้สิ่งที่ดี รับรู้แต่สิ่งที่ไม่ดี ทำให้สิ่งที่ไม่ดีตกอยู่กับตัวเองทุกครั้ง แม้จะเป็นเรื่องเล็กเรื่องน้อย เราจะรู้สึกว่าเป็นการตอกย้ำความจริงว่า เราเป็นคนไม่ดี ทำอะไรไม่เป็น ทำอะไรไม่สำเร็จเลย ทุกครั้งที่มีเรื่องเล็กเรื่องน้อย จิตใจจะไปยึดมั่นถือมั่นว่า มันเป็นเครื่องพิสูจน์ความจริงว่า เราเป็นคนไม่ดี นี้คือเหตุทำให้เกิดความซึมเศร้า

ฉะนั้น วิธีแก้ก็ต้องพยายามรู้ตัวว่า ที่เราคิดอย่างนี้เพราะเรากำลังหลับหูหลับตาต่อสิ่งตรงข้าม ถ้ามีเสียงอยู่ในใจว่าเราแย่ ทำอะไรไม่เป็น ให้ถามว่า ในสายตาคนอื่นเขามองเราอย่างนั้นหรือเปล่า คนรอบข้างอาจจะเห็นว่าเราเป็นคนเก่งด้วยซ้ำไป

นอกจากว่าเราเลือกมอง เลือกรับรู้ เฉพาะในส่วนที่ไม่ดีของเราแล้ว เราก็เชื่อมั่นในความคิดนั้นด้วย แล้วถ้าคนอื่นมาบอกว่ามันไม่ใช่หรอก เราเก่งอย่างนั้นเก่งอย่างนี้ ดีอย่างนั้นดีอย่างนี้ เราก็ไม่เชื่อเขา หาว่าเขาปลอบใจเราเฉยๆ *“อ้าว... เขาก็ต้องพูดอย่างนั้นสิ เขาเป็นพ่อเป็นแม่ เขาต้องให้กำลังใจเราอยู่แล้ว”* เราจะปฏิเสธสิ่งที่ดีในชีวิตเรา คือ ๑. เลือกรับรู้เฉพาะสิ่งที่ไม่ดี ๒. ปฏิเสธสิ่งที่ดี สองอย่างนี้มันคล้ายกัน มันไปด้วยกัน เราเชื่อว่าเรารู้แล้ว เราเห็นสิ่งที่ไม่ดีอยู่ทุกวัน **เราเชื่ออย่างนั้นเพราะเรามองเฉพาะสิ่งนั้นๆ** เมื่อคนอื่นเขาปฏิเสธว่ามันไม่ใช่ มันเกินไปพอเขาค้าน เราก็ไม่อยากจะฟังเพราะถือว่าเราเองก็รู้ เราเห็นอยู่ทุกวัน ความดีมันไม่มีหรอก เขาพูดเพื่อต้องการแค่ปลอบใจ เขาให้กำลังใจเฉยๆ อันนี้เรียกว่า จะยิ่งเชื่อมั่นในสิ่งที่ไม่ดีเพิ่มมากขึ้น

คิดผิด ๔ : คิดปรุงแต่ง

การคิดปรุงแต่ง อันนี้เป็นตัวสำคัญ ถ้าเกิดเราผิดพลาดในเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าเราสอบตก แล้วเราไปคิดในสิ่งที่เรากลัว เช่น พ่อแม่ผิดหวัง จะไม่มีงานทำ หรือจะพลัดพรากจากอะไร บางสิ่งบางอย่าง จิตจะปรุงแต่งสิ่งที่เราไม่ต้องการ ปรุงแต่งสิ่งที่เรากลัวและกังวลมาก ปรุงแต่งจนเราเชื่อว่า สิ่งนั้นจะต้องเกิดแน่ๆ คือจิตมันจะก้าวไปทีละนิดละน้อย จากสิ่งที่เรากลัวว่า**อาจจะเกิดขึ้นได้**... เป็น**คงจะเกิดขึ้นได้**... เป็น**ต้องเกิดขึ้นแน่ๆ** จนถึงผลที่เลวร้ายที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ว่ามันต้องเกิดแน่ๆ นี่คือคนที่มีโอกาส หรือว่ากำลังเดินทางไปสู่ความซึมเศร้า จะเป็นคนวาดภาพอนาคตในทางที่เลวร้ายที่สุด แล้วก็จะหลอกตัวเองว่าสิ่งนั้นจะต้องเกิดขึ้นแน่ๆ ทั้งๆ ที่มันไม่แน่เลย

ครูบาอาจารย์จึงสอนว่ามันไม่แน่หรอก แน่ใจหรือ ? ๑๐๐% หรือ ? มันก็ไม่ ๑๐๐% ใช่ไหม ? แล้วทำไมเราจึงมั่นใจเหลือเกินว่าจะเกิดผลร้ายอย่างนั้น ก็เพราะเราคิดบ่อยๆ คิดบ่อยๆ จนกระทั่งเชื่อในความคิดนั้น

ในศตวรรษที่แล้ว พวกนาซีฮิตเลอร์เขาได้หลักอย่างหนึ่งว่า ถ้าอยากโกหกให้คนเชื่อ วิธีที่ง่ายที่สุดก็คือพูดบ่อยๆ ถ้าหากว่าอาสนะนี่เป็นไม้แล้วสมมติอาตมาบอกว่ามันไม่ใช่ไม้ ทุกครั้งที่มาอาตมาจะบอกว่าอาสนะตัวนี้ไม่ใช่ไม้นะ ไม่ใช่ไม้นะ บางคนก็จะงงๆ พอพูดบ่อยๆ ทุกวันๆ จนกระทั่งคนหลายคนเชื่อ ถามว่าทำไมถึงเชื่อ ก็ฟังบ่อยๆ เห็นเขาพูดบ่อยๆ มันน่าจะจริง นี้เป็นเรื่องของจิตวิทยามนุษย์ ถ้าเราฟังอะไรบ่อยๆ มันจะสรุปว่าจริงโดยไม่ต้องมีเหตุผลสนับสนุน อันนี้คือหลักของการโฆษณาที่เขาจะพูดอะไรซ้ำๆ พอเข้าสมองแล้วเราจะเชื่อ ฉะนั้น ถ้าเราพูดแต่สิ่งที่ไม่ดีในจิตใจเราบ่อยๆ ถ้ามันเป็นอย่างนั้นแล้วมันก็จะเป็นอย่างนี้... เราก็จะไม่ไหวเพราะคุยกับตัวเองบ่อยจนเราเชื่อ แล้วก็มีสิทธิ์จะซึมเศร้า

คิดผิด ๕ : เชื่อความรู้สึกตัวเองมากไป

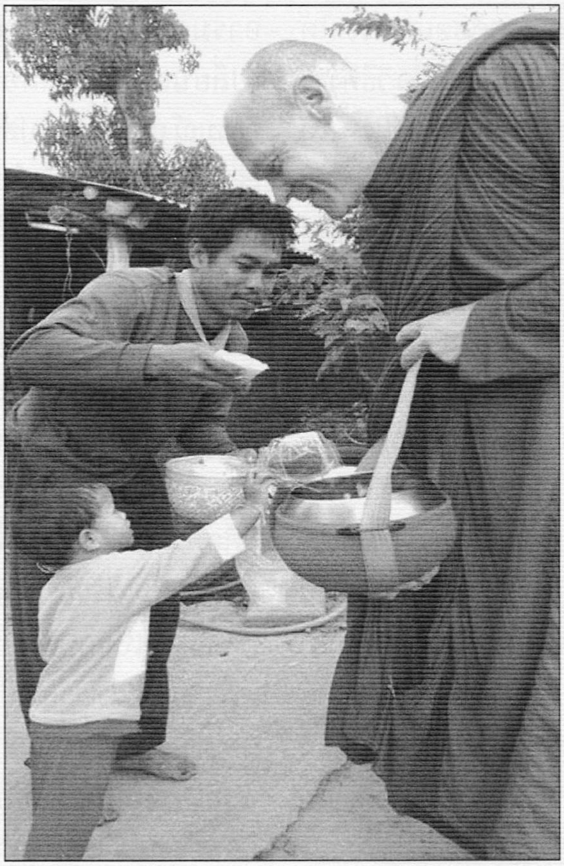
อีกข้อหนึ่งก็คือ เชื่อความรู้สึกของตัวเองมากเกินไป อารมณ์คนเรามีขึ้นมีลง บางทีรู้สึกดี วันนี้อารมณ์ดี วันนี้อารมณ์เสีย แต่ว่าความคิดผิดเกิดขึ้นเพราะว่า พออารมณ์ดีก็จะถือว่า โรงเรียนดี เพื่อนดี อะไรๆ ก็ดี คิดผิดว่าสิ่งทั้งหลายมันดีเพราะอารมณ์เราดี แต่ถ้าอารมณ์เราเสีย เราก็โทษว่าเราอารมณ์เสียเพราะเพื่อนไม่ดี โรงเรียนไม่ดี ครูไม่ดี พ่อแม่ไม่ดี อะไรๆ ไม่ดี เรียกว่าเอาอารมณ์เป็นเครื่องพิสูจน์สิ่งที่ไม่เกี่ยวกับอารมณ์ อารมณ์เรามันแปรปรวนตลอดเวลา เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราต้องรู้เท่าทันอารมณ์ ฉะนั้นอย่าไปสรุปจากอารมณ์ว่า อารมณ์เราไม่ดีเพราะคนอื่นไม่ดี ชีวิตเราไม่ดี แต่ให้รู้ว่ามัน ***"สักแต่ว่าความรู้สึก"*** ชั่วแวบเท่านั้น สิ่งนี้ก็เป็นสิ่งสำคัญ

คิดผิด ๖ : ต้องเป็นอย่างนั้น ต้องไม่เป็นอย่างนี้

ความคิดว่าเราต้องเป็นอย่างนั้น ต้องเป็นอย่างนี้ เราต้องไม่เป็นอย่างนั้น ต้องไม่เป็นอย่างนี้ เราควรจะเป็นอย่างนั้น ควรจะเป็นอย่างนี้ อันนี้คือความคิดผิดที่ทำให้เราพร้อมจะผิดหวังกับตัวเอง ซึมเศร้ากับชีวิตตัวเอง เมื่อเราตั้งเป้าว่าเราควรจะเป็นคนแบบนั้น แต่เมื่อเราไม่เป็น เราก็เศร้า สมมติว่าเราตั้งเป้าไว้ว่า เราควรจะเป็นคนมีเมตตา แล้วเมื่อเราโกรธเขา อิจฉาเขา ไม่เมตตาเราก็เศร้าใช่ไหม แต่ถ้าเป็นคนมีปัญญา เขาไม่คิดอย่างนั้น เขาคิดว่า เขาต้องพยายามพัฒนาเมตตาให้มีมากขึ้น ต้องพยายามชนะความโกรธ คือมีแนวทางแต่ไม่ได้ตั้งเป้าว่า ต้องมีอัตตาตัวตนเป็นคนดี หรือเป็นคนมีเมตตา **แต่มุ่งที่การ**



กระทำที่มีคุณค่าต่อชีวิต พยายามทำไปเรื่อยๆ การที่เราใช้คำว่า ***"ควร" "ไม่ควร" "ต้อง"*** กับเรา กับคนอื่น อันนี้เป็นการมองชีวิตเราและชีวิตคนรอบข้างอย่างล่อแหลม ทำให้เกิดความซึมเศร้าได้ ทำให้จิตตกต่ำ



คิดผิด ๗ : ประทับตราคน

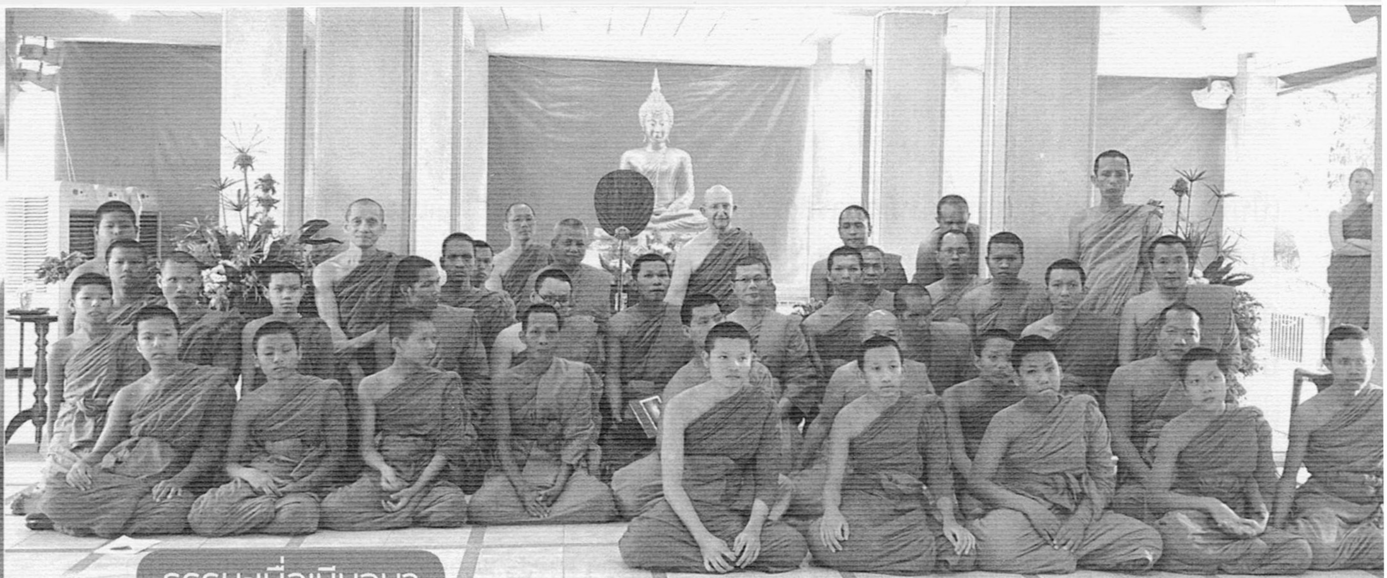
วิธีคิดที่ผิดอีกข้อหนึ่งก็คือ การประทับตราคน ตัดสินให้คนนั้นเป็นอย่างนั้น คนนี้เป็นอย่างนี้ สรุปได้เลยว่าคนนั้นขี้อิจฉา คนนี้ขี้โกรธ เมื่อเราสรุปคน ประทับตราคน เราจะมองไม่เห็นคนๆ นั้นตามความเป็นจริง ถ้าเราประทับตราในสิ่งที่ไม่ดี ก็จะทำให้เราอยู่ในโลกที่ไม่ดี อยู่ในภพภูมิที่ไม่ดี การไม่ยอมรับว่าตัวเราและคนอื่นเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา คนที่เคยโกหกเราก็ต้องเป็นคนขี้โกหกตลอดชีวิต ซึ่งเราก็ไม่รู้ว่ามันเป็นเพราะอะไร แต่ว่าคนๆ นั้นเขาเปลี่ยนได้ ฉะนั้น อย่าให้มันมีอะไรที่ตายตัวไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ยอมรับโอกาส ไม่ยอมรับศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปรไปของตัวเราและคนอื่น เพราะเมื่อเราประทับตราตัวเองว่าเป็นคนอย่างนั้นเป็นคนอย่างนี้ มันทำให้เราเปลี่ยนได้ยากขึ้น ถ้าคนอื่นมองเราว่าเป็นคนไม่ดี แล้วเราก็เชื่อว่าเราเป็นคนไม่ดี กำลังใจที่จะทำความดีมันก็ไม่ค่อยจะเกิดขึ้น เพราะเราเชื่อในยี่ห้อเราว่าเราเป็นคนแบบนั้น

คิดผิด ๘ : รับผิดชอบในสิ่งที่ไม่ใช่เรื่องของเรา

อีกข้อหนึ่ง เป็นข้อสุดท้ายคือ การที่เราไปรับผิดชอบในเรื่องที่ไม่ใช่เรื่องของเรา อย่างเช่น ถ้ามีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้น ซึ่งเรามีส่วนเกี่ยวข้องอยู่บ้าง แต่เราไปรับเอาว่า *"เพราะเรานั่นล่ะ"* บางทีคุณพ่อคุณแม่ไม่ถูกกันหรือถึงกับหย่ากัน ลูกที่คิดผิดก็มักจะถือว่าเป็นเพราะลูก โทษตัวเองแล้วซึมเศร้าได้ หรือว่าเรื่องที่คนเกี่ยวข้องหลายคน เรื่องสลับซับซ้อน แต่คนก็มองว่าเรื่องนี้เป็นเพราะเรานั่นล่ะ ถ้าไม่ใช่เรา เรื่องนี้คงไม่เกิดขึ้น ซึ่งมันไม่จริง มันยังมีอีกหลายเหตุหลายปัจจัยร่วมกัน ปัญหาหรือความเสียหายนั้นจึงเกิดขึ้นได้ การโทษตัวเองแล้วมองว่าเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นเพราะเราคนเดียว ซึ่งไม่ตรงตามความเป็นจริง ข้อนี้คือความคิดผิดที่จะนำไปสู่ความซึมเศร้าได้

วันนี้อาตมาได้ยกตัวอย่างความคิดผิดที่พบบ่อย ในเมื่อโรคซึมเศร้าเป็นโรคระบาดในสังคมปัจจุบัน ทุกคนที่นี่คงรู้จักคนที่เป็นไม่มากก็น้อย เราเองต้องรู้จักป้องกันไม่ให้ความคิดผิดประเภทนี้ครอบงำจิต ไม่อย่างนั้นเราก็จะเสี่ยงต่อโรคนี้ด้วย เป็นเรื่องของการตั้งสติ การสังเกตความคิดและการปรับความคิด อย่าให้ไปคิดผิดอย่างที่ได้อธิบายมา

ที่มา : พระธรรมเทศนา "คิดซึมเศร้า"
แสดงธรรมที่ รร. ปัญญาประทีป ๑๗ สค. ๒๕๕๙



ธรรมะเพื่อเยียวยา

พระราชพุทธิวรคุณ (เจเรมี ชาร์ลี จูเลียน อมโร)
แปลโดย พระมหากีรติ ธีรปัญโญ

การปฏิบัติธรรมในซีกโลกตะวันตก

จุดเริ่มต้นความสนใจพุทธศาสนาในซีกโลกตะวันตก

ต่อไปอาตมาจะพูดถึงเรื่องการปฏิบัติธรรมในฝั่งตะวันตก ชาวตะวันตกรู้จักพุทธศาสนามานานกว่า ๑๕๐ ปีแล้ว ตั้งแต่คริสต์ศักราช ๑๙๐๐ โดยเริ่มจากนักวิชาการที่สนใจในปรัชญาทางตะวันออก ต่อมาก็ได้มีการแปลตำราทางศาสนา เป็นภาษาอังกฤษ ภาษาเยอรมัน ทำให้ชาวตะวันตกได้รู้จักกับพุทธศาสนามากขึ้น

จนต่อมาประมาณปี ค.ศ. ๑๙๖๐ การเดินทางติดต่อกันทางเรือสะดวกขึ้น มีการเดินทางข้ามทวีป เริ่มมีนักแสวงบุญ เดินทางไปยังประเทศอินเดีย เมียนมา ไทย ศรีลังกา เพื่อศึกษาการปฏิบัติธรรมในประเทศทางตะวันออก การปลีกวิเวก การเข้ากรรมฐาน บางทีก็ไปเมียนมา ไปศึกษากับท่านโกเอ็นก้า หรือบางทีก็มาที่วัดมหาธาตุฯ บ้าง มีโอกาสได้รับประสบการณ์ตรงจากการได้ปฏิบัติกรรมฐานกับอาจารย์กรรมฐาน ตอนแรกชาวตะวันตกสนใจพุทธศาสนาในแง่ของปรัชญา คุยกัน ถกเถียงกันเกี่ยวกับสมาธิ (meditation talk) แต่พอเขาได้ลงมือปฏิบัติสมาธิ (meditation) เขาก็ได้รับประสบการณ์ตรง จุดนี้เองที่ทำให้ความสนใจในพุทธศาสนาพุ่งขึ้นเร็วมาก ทำให้มีคนต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับสมาธิมากขึ้น

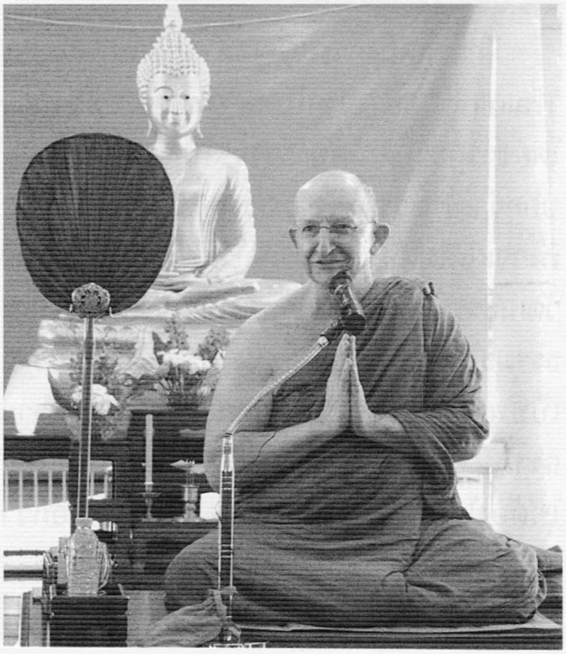
สอนแบบไม่เน้นที่มา แต่เน้นหลักการและเสริมด้วยวิทยาศาสตร์ให้เป็นที่ยอมรับ

มีการพูดถึงการเจริญสติ "Mindfulness Training" อย่างมากในหลายทศวรรษที่ผ่านมา โดยชาวตะวันตกได้นำธรรมะไปสอนโดยที่ไม่ได้บอกว่าเป็นธรรมะของพระพุทธเจ้า เพื่ออะไร ? เพื่อจะได้ไม่ต้องมีข้อจำกัดในเรื่องของประเพณีวัฒนธรรม ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจว่า การสอนธรรมะในถิ่นที่ไม่ใช่ชาวพุทธ ถ้าเราไปเน้นความเป็นพุทธ บางทีอาจจะเกิดการต่อต้าน เพราะฉะนั้น ครูบาอาจารย์จึงใช้วิธีสอนธรรมะโดยไม่ต้องใช้ศัพท์แสงทางวิชาการ ไม่ต้องบอกว่า

เป็นของพระพุทธเจ้า สอนแต่หลักการสำคัญๆ ในการปฏิบัติ โดยอาจจะใช้ภาษากลาง หรือภาษาทางการแพทย์บ้าง ภาษาทางจิตวิทยาบ้าง บวกกับหลักฐานสนับสนุนทางวิทยาศาสตร์ต่างๆ เพื่อให้คนยอมรับและนำไปปฏิบัติ โดยไม่จำกัดว่าเขานับถือศาสนาอะไร ซึ่งวิธีการนี้สามารถทำให้เขาได้ประโยชน์จากการปฏิบัติจริง และพบว่าการใช้วิธีนี้ ธรรมะสามารถเข้าถึงคนทั่วไปได้มากกว่า และเข้าถึงผู้คนได้หลากหลายกว่า ไม่ว่าเขาจะนับถือศาสนาอะไรก็ตาม หรือจะไม่นับถือศาสนาใดเลยก็ได้ พวกเขาก็สามารถเข้ามาเรียนรู้ และได้ประโยชน์จากการปฏิบัติแบบนี้

สอนโดยใช้ศัพท์ที่เข้าใจง่าย ไม่เน้นความเป็นศาสนา

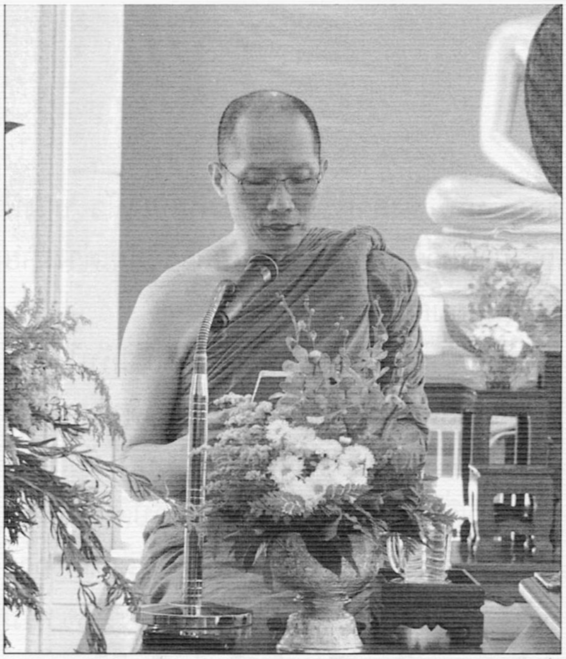
ที่อเมริกามีหลักสูตรหนึ่งซึ่งอาตมาคิดว่ามีประโยชน์มาก และเห็นผลได้ชัดเจน ชื่อว่า Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) คือ การลดความเครียดโดยมีสติเป็นฐาน ซึ่งคนที่พัฒนาหลักสูตรนี้มีชื่อว่า Jon Kabat-Zinn เขาได้ศึกษาพุทธศาสนา จึงนำธรรมะมาพัฒนาเป็นหลักสูตร เอาไปย่อให้มันง่าย เอาเฉพาะเนื้อๆ



ของการปฏิบัติไปใช้ เพราะคนอเมริกันบางคนก็เป็นคริสต์แบบเคร่งมาก ฉะนั้น ถ้าเราจะสอนจะต้องใช้วิธีอย่างไรให้เขายอมรับได้ ซึ่งวิธีหนึ่งก็คือ การใช้ศัพท์ที่เป็นกลาง ใช้ศัพท์ที่เป็นวิทยาศาสตร์ ซึ่งคุณ Jon Kabat-Zinn เขาก็มีความคิดที่ดี มีความตั้งใจที่ดี อยากให้ได้ประโยชน์กับคนส่วนใหญ่ ที่เขาไม่ได้พูดถึงชื่อของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ว่าเขาต่อต้านอะไร เพียงแต่ว่าเขาเห็นว่า ถ้าไปเน้นในเรื่องของพุทธศาสนามาก บางคนอาจจะไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควร ก็เลยใช้ศัพท์ที่เป็นกลางๆ ซึ่งปรากฏว่าได้ผล เป็นวิธีที่นำไปปฏิบัติแล้ว มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ คนปฏิบัติสามารถเห็นผลได้ด้วยตัวเอง ปฏิบัติจนเป็นเนื้อแท้ โดยไม่ต้องพ่วงไปกับประเพณีวัฒนธรรมต่างๆ ชาวตะวันตกสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง และเห็นผลได้โดยตรง

สอนโดยให้ลงมือปฏิบัติและเห็นผลจริง

วิธี MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) หรือการลดความเครียดโดยมีสติเป็นฐาน ยังแบ่งออกเป็น MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) หรือการรักษาโดยใช้ปัญญาที่มีสติเป็นฐาน ซึ่งยอมรับแล้วว่า ได้ผลดีมากในการรักษาโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นโรคที่คนทั่วโลกเป็นกันมาก การใช้เทคนิค MBCT นี้ ทำให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีอาการดีขึ้นอย่างชัดเจน โดยจะเห็นว่า การนำเทคนิคเหล่านี้ไปใช้ ก่อให้เกิดประโยชน์กับคนส่วนใหญ่ ซึ่งอาตมาเข้าใจว่าพระพุทธเจ้าท่านเป็นนักปฏิบัติโดยแท้ (practical) ถ้าสิ่งไหนใช้ได้ก็นำไปใช้ นำไปปฏิบัติได้เลยโดยไม่ต้องรู้ชื่อก็ได้ อุปมาดั่งเราอาจไม่จำเป็นต้องรู้จักสารเคมีของยาว่า ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง หรือเราอาจจะไม่รู้ด้วยซ้ำว่ายานั้นชื่ออะไร



พระมหากีรติ ธีรปัญโญ (แปลไทย)

ก็ได้ แต่ถ้าทานยานั้นแล้วมันหาย ก็น่าจะดี เพราะฉะนั้น ปัจจุบันทางตะวันตกเขาเอาธรรมะไปใช้ มันเห็นผลได้จริง มีประโยชน์มาก โดยบางทีอาจจะไม่ได้นำเอาชื่อของพุทธศาสนา หรือชาวพุทธไปติดไว้ด้วยก็ได้ เป็นการเอาธรรมะไปใช้ล้วนๆ

ตัวอย่าง : ผลจากการใช้ธรรมะของพระพุทธเจ้าในการรักษาโรค

เหตุผลอีกข้อหนึ่งที่มีการนำธรรมะ หรือสติไปใช้ทางตะวันตก ในหลายประเทศ มีการนำเทคนิคการฝึกสติไปใช้ อย่าง MBSR เริ่มประมาณปี พ.ศ. ๒๕๒๑ หลังจากนั้นประมาณปี พ.ศ. ๒๕๔๙ ก็มีแตกหน่อออกมาชื่อ MBCT เป็นการรักษาอาการซึมเศร้า (depression) จะเห็นว่าปัจจุบันคนเป็นโรคซึมเศร้ากันมากบนโลกนี้ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๐ ที่มีการเก็บประวัติของผู้ที่ตรวจพบว่าเป็นโรคซึมเศร้า ผลปรากฏออกมาว่า ถ้าคนเป็นโรคซึมเศร้าแล้วกลับมาเป็นอีกครั้งหนึ่ง พูดง่ายๆ คือเป็นครั้งที่สอง มีโอกาสที่จะหายไม่เกิน ๑๐% ไม่ว่าจะใช้วิธีอะไรก็ตาม เช่น การผ่าตัด การให้ยา การใช้จิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) หรืออะไรก็ตาม เป็นสถิติที่เขาเก็บมานานแล้ว แต่พอเริ่มมีการใช้เทคนิค MBCT ฝึกสติ กลายเป็นว่ามีโอกาสที่จะหายถึง ๕๐% เพิ่มขึ้นถึง ๕๐๐% เลยทีเดียว ผลปรากฏออกมาดีมาก

ต่อมา ผลของการศึกษาวิจัยนี้ได้ถูกนำเสนอออกไปในประเทศอังกฤษ ปรากฏว่า คนไม่เชื่อ ! โอกาสหายเพิ่มขึ้น ๕๐๐% จะเป็นไปได้อย่างไร ? ไม่ใช้ยา ไม่ผ่าตัด ฝึกสติเฉยๆ มันจะหายได้อย่างไร ? ทำให้ต้องมีการทดสอบใหม่อีกครั้งหนึ่งในปีถัดมา และเปลี่ยนชุดคนไข้ใหม่ โดยครั้งนี้ได้ทำการวิจัยที่ประเทศอเมริกา ปรากฏว่าผลก็ออกมาเหมือนเดิม คนเริ่มเชื่อมากขึ้น และมีคนสนใจในการฝึกสติเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน เพราะมันได้ผลจริง สามารถลดอัตราการซึมเศร้าได้จริง

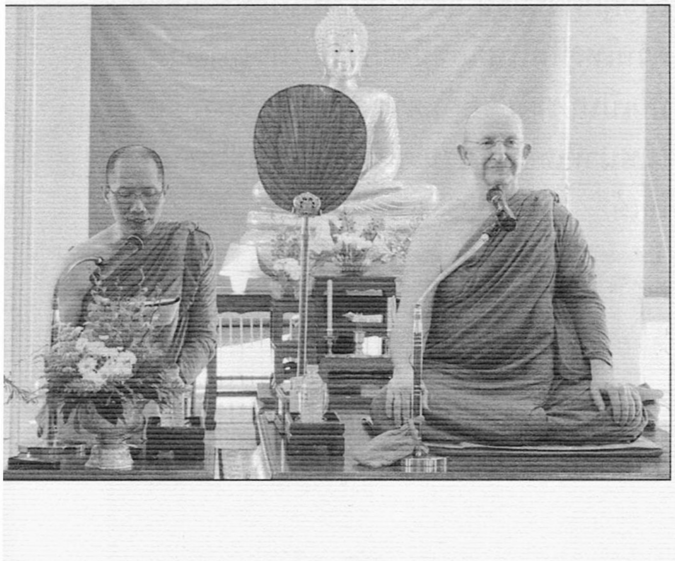
และที่สำคัญ โรคซึมเศร้านี้เป็นปัญหาใหญ่มาก ปัจจุบันพบว่า เวลาการทำงานที่สูญเสียไปจากการเป็นโรคซึมเศร้าจะสูงที่สุด เมื่อเทียบกับสาเหตุอื่น เช่นอุบัติเหตุ หรือโรคอื่นๆ ทำให้ทั่วโลกต้องสูญเสียทรัพยากรและเวลาที่ควรจะได้ใช้ทำงานไปมาก เพราะฉะนั้น ถ้าเราสามารถรักษาโรคซึมเศร้านี้ได้ด้วยสติ มันก็จะส่งผลอย่างมากต่อคนทั้งโลก ก็เป็นตัวอย่างหนึ่งซึ่งอาตมาเองก็รู้สึกว่า แม้เขาจะไม่ได้ยอมรับว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้คิดค้นวิธีนี้ แต่เขานำวิธีนี้ไปใช้ได้ และคนส่วนใหญ่ได้ประโยชน์จากวิธีนี้ เห็นได้ชัดเลยว่ามันเป็นประโยชน์กับคนส่วนใหญ่จริง ก็น่าอนุโมทนาที่เขานำธรรมะส่วนที่เป็นประโยชน์นี้ไปใช้ได้

ตะวันออกกับตะวันตกเชื่อมโยงกันด้วยพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์

ช่วงเวลาที่ผ่านมา มีการสัมมนาระหว่างวิทยาศาสตร์กับศาสนาอยู่เรื่อยๆ ซึ่งสำหรับ

อาตมาก็ได้รับนิมนต์ไปแสดงธรรมทั่วโลก เพราะเขาสนใจเรื่องการฝึกสติ

เดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ที่ผ่านมา อาตมาได้รับนิมนต์ไปพูด โดยมีนักวิทยาศาสตร์ นักจิตวิทยา และแพทย์ต่างๆ กว่า ๖๐๐ คน มาฟัง และหัวข้อที่เขานิมนต์อาตมาไปพูดก็คือ เขาอยากรู้เรื่อง พระโสดาบัน (Stream-enterer) ทำไมเขาถึงสนใจ ? เพราะว่าเขาเห็นผลจริงๆ ในการปฏิบัติ เป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนา อาตมาไปพูดที่ซานฟรานซิสโก ที่มาดริด ที่วอชิงตัน บอสตัน ที่ MIT และหลายๆ ที่ ก็นิมนต์มา เพราะเขาอยากรู้จริงๆ เกี่ยวกับเรื่องพุทธศาสนา ความสนใจนี้ เรียกได้ว่าเป็น first person experience คือ ได้รับประสบการณ์ตรง ซึ่งแต่ก่อนนักวิทยาศาสตร์ก็ไม่เชื่อเท่าไร เอาอิเลคโทรดมาวัดคลื่นไฟฟ้าต่างๆ ในสมองของพระว่า ตกลงมันได้ผลจริงไหม ซึ่งการทดลองที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่า มันได้ผลจริง ตอนนี้เขาก็เลยจริงจัง เริ่มที่จะสนใจคนที่นั่งสมาธิ มีประสบการณ์ตรง สามารถที่จะถ่ายทอดได้ เขาก็ตั้งใจฟัง อยากจะเรียนรู้กับคนที่ปฏิบัติโดยตรง เพราะฉะนั้น จะเห็นว่าเริ่มมีบทสนทนา (dialogue) ระหว่างวิทยาศาสตร์กับศาสนาในแง่มุมที่สร้างสรรค์ ไม่ใช่เป็นการขัดแย้งกัน ซึ่งสำหรับทางตะวันตกแล้ว บางทีศาสนากับวิทยาศาสตร์มันคนละขั้วกัน ต่างฝ่ายต่างไม่ยอมกัน

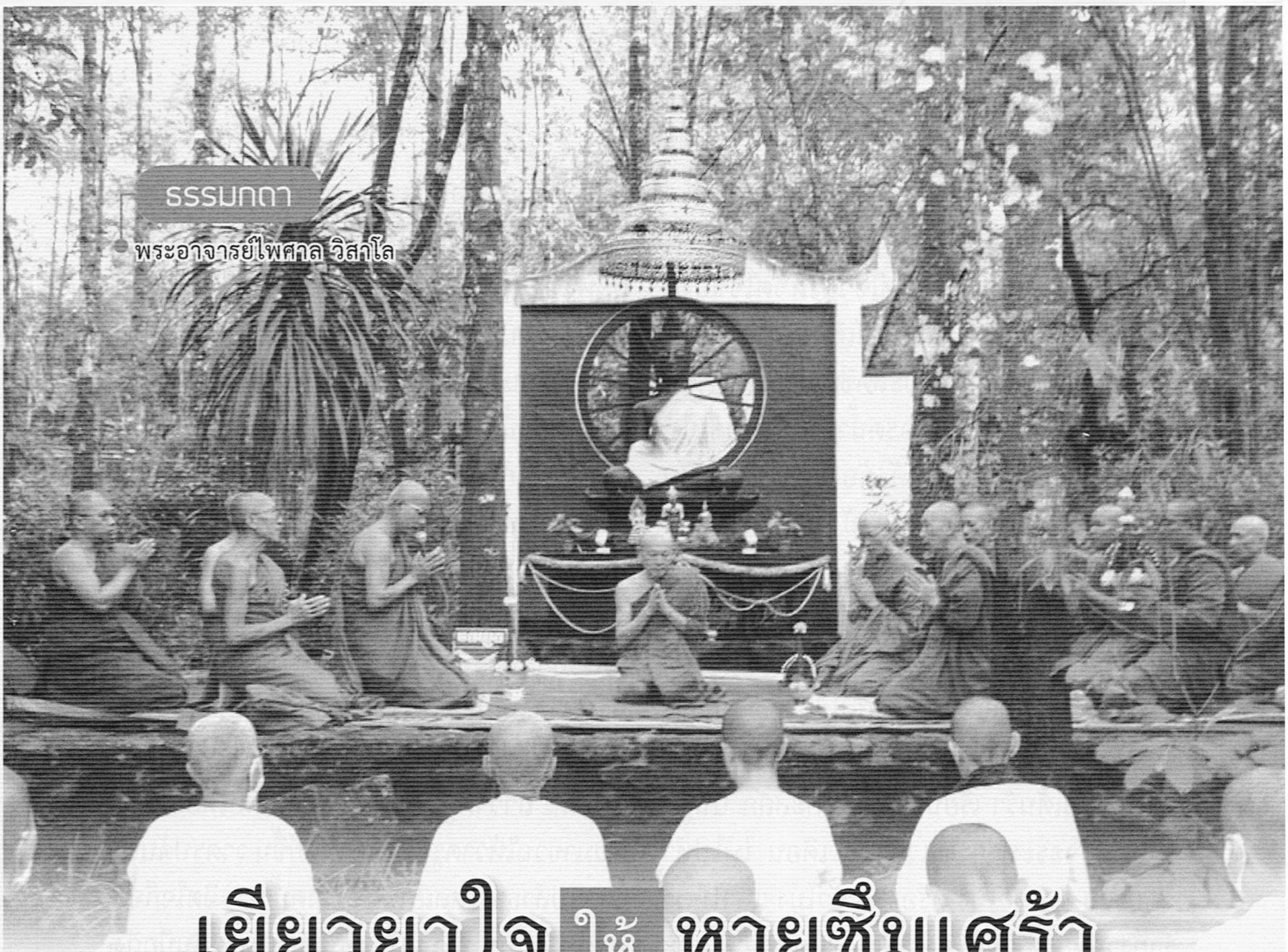


แต่ว่าสำหรับชาวพุทธเรานี้ไปกันได้กับวิทยาศาสตร์ เพราะเราเป็นวิทยาศาสตร์ทางด้านจิตใจ ซึ่งถ้าเราปฏิบัติจริง มันก็ได้ผลจริง ทีนี้คนก็เริ่มมองหาสิ่งที่เป็นการปฏิบัติทางจิตใจ เริ่มมองว่าพระมีการปฏิบัติอย่างไร ผลของการบวชพระ เป็นพระ นี้คืออะไร แสดงว่าเขาเริ่มสนใจมาทางนี้มากขึ้นแล้ว ถือว่าเป็นนิมิตหมายอันดี เป็นการเชื่อมความสัมพันธ์อันดีระหว่างตะวันออกกับตะวันตก ซึ่งแต่ก่อนทางตะวันออกก็เป็นคนสอนให้แก่ทางตะวันตก มีการสอนกันมาทีละนิด พอทางตะวันตกเริ่มพัฒนา เริ่มที่จะเห็นการปฏิบัติ ทางตะวันตกก็ย้อนกลับมาสอนให้ทางตะวันออกบ้าง เขามีเทคนิค และวิธีต่างๆ ซึ่งเราเองก็ได้ไปเรียนรู้ อย่างวันนี้ที่โยมนิมนต์อาตมามาพูดที่นี่ เพราะโยมก็สนใจทางตะวันตกเหมือนกัน

ฉะนั้นจึงเป็นการเชื่อมโยงกันระหว่าง ๒ ฝ่าย ตะวันออกกับตะวันตก มีการสนทนากัน มีการเข้าใจกัน ใช้ภาษาเดียวกัน ซึ่งก็เริ่มจากการที่ได้ปฏิบัติ ได้ผลจากประสบการณ์ตรง ได้ผลจากการเจริญสติ แต่ที่พูดมา ไม่ได้หมายความว่าจะให้โยมนิมนต์อาตมาไปพูดเยอะๆ นะ อาตมาต้องการอยู่ในห้องกรรมฐานมากกว่า แต่อาตมาคิดว่าการไปแบ่งปันประสบการณ์นี้ มันมีประโยชน์ทำให้คนรู้จักพุทธศาสนามากขึ้น แล้วทำให้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างศาสนากับวิทยาศาสตร์เป็นไปในทางสร้างสรรค์มากขึ้น

ที่มา : รายการ "ธรรมตามอำเภอใจ" วัดญาณเวศกวัน สามพราน นครปฐม วันอาทิตย์ที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๖๒

พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล



เยียวยาใจ ให้ หายซึมเศร้า

คนทุกวันนี้มีความสุขสบายกว่าคนสมัยก่อนมาก สุขสบายกว่ารุ่นพ่อ รุ่นแม่ รุ่นปู่ย่าตายาย หรือสุขสบายกว่าตอนที่เป็นเด็กด้วยซ้ำ คงไม่มีคนยุคไหนจะสุขสบายเท่าคนยุคนี้แล้ว ไม่นับคนในอนาคต แต่ว่าถ้าพูดถึงความทุกข์ใจแล้ว ความทุกข์ใจของคนสมัยนี้ไม่ได้ลดลงเลย เรียกว่ากายสุขแต่ใจทุกข์ และก็อาจจะทุกข์กว่าคนรุ่นพ่อ รุ่นแม่ รุ่นปู่ย่าตายาย ด้วยซ้ำ

ความทุกข์ใจมาในหลายรูปแบบ เช่น เครียด วิตกกังวล และที่เป็นกันมากเดี๋ยวนี้คือซึมเศร้า โรคซึมเศร้าเดี๋ยวนี้เกิดขึ้นอย่างแพร่หลายมาก โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่มีชีวิตสุขสบาย มีฐานะ ในขณะที่คนยากจนจะไม่ค่อยเป็นโรคซึมเศร้า เพราะไม่มีเวลาว่างพอที่จะซึมเศร้า ต้องทำมาหากิน ปากกัดตีนถีบ โรคซึมเศร้ามักจะเกิดกับคนที่มีเวลาว่างเยอะ และเดี๋ยวนี้อาการก็หนักขึ้น การรักษาก็ไม่ค่อยได้ผลเท่าไร เพราะว่ายาที่ให้ไปช่วยไม่ค่อยได้ หลายคนถึงกับต้องเลือกจบชีวิตของตนเอง อย่างเมื่ออาทิตย์ที่แล้ว มีดาราชื่อดังฆ่าตัวตายเพราะโรคซึมเศร้า ทั้งๆ ที่เขาสุขสบายดีทุกอย่าง ชื่อเสียงก็มี ไปไหนคนก็ขอถ่ายรูปเซลฟีด้วย แต่ว่าเขาทนอยู่กับตัวเองไม่ไหว

เดี๋ยวนี้ยาที่ใช้รักษาโรคซึมเศร้าก็ขายดี แต่ว่าไม่ค่อยได้ผล เมื่อเร็วๆ นี้ ที่ประเทศอังกฤษ เขามีการให้ยาตัวใหม่ที่ได้ผลอย่างไม่น่าเชื่อ คือหมอให้ต้นไม้กับผู้ป่วย ให้เอาไปปลูก ดูแลอยู่ที่บ้าน รดน้ำให้มันเจริญเติบโต ถือได้ว่าเป็นยาตัวใหม่เลย การรักษาแบบนี้เป็นที่รับรองในวงการแพทย์ของประเทศอังกฤษ เขาเรียกยาชนิดนี้ว่า Social prescribing คำว่า prescribing หรือ

prescription ก็คือใบสั่งยา แต่แทนที่จะให้ยาเป็นเม็ด เขาก็ให้คนไข้ไปทำกิจกรรม เช่น การปลูกต้นไม้ กิจกรรมแบบนี้ช่วยให้จิตใจของผู้ป่วยดีขึ้น เช่น เวลาเห็นต้นไม้เติบโต เห็นมันผลิใบเขียวขจี จิตใจผู้ป่วยก็จะสดชื่นแจ่มใส บางคนที่เอาแต่ซึมเศร้า ไม่สนใจรดน้ำต้นไม้ พอต้นไม้ใบเหี่ยว เขาก็อยู่เฉยไม่ได้ ต้องเอาน้ำไปรดมัน เกิดความรู้สึกผูกพันกับต้นไม้ ทำให้ความซึมเศร้าบรรเทาลง

หมอไม่ได้ให้ยาที่เป็นต้นไม้อย่างเดียว แต่ยังให้ผู้ป่วยทำกิจกรรมหลายอย่าง ซึ่งตอนนี้ วิธีที่นิยมมากขึ้นเรื่อยๆ คือ การให้คนไข้ไปออกกำลังกายที่สถานบริการสุขภาพหรือที่เรียกว่าฟิตเนส ให้ไปเรียนเต้นรำ เรียนวาดรูป แกะสลัก ปั้นรูป โดยหมอจะระบุว่า ในเวลา ๑ เดือน ให้ไปทำกิจกรรม ๓๐ ชั่วโมง หรือ ๔๐ ชั่วโมง แล้วให้มารายงานผล สถานที่รองรับผู้ป่วยเหล่านี้ก็มีเยอะ เพราะสถานที่ที่ฝึกวาดรูป ฝึกเต้นรำ หรือฝึกแกะสลัก เหล่านี้ได้รับเงินอุดหนุนจากรัฐบาล คนป่วยจึงไม่ต้องจ่าย รัฐบาลจ่าย

ประเทศอังกฤษ มีบริการคล้ายๆ ๓๐ บาทรักษาทุกโรค คือถ้าป่วยแล้วไม่ต้องจ่ายค่ายา แต่ว่าที่อังกฤษ นอกจากไม่ต้องจ่ายค่ายาแล้ว การไปทำกิจกรรมอย่างที่ว่าก็ไม่ต้องจ่าย รัฐบาลอุดหนุน เขาพบว่า เมื่อคนไข้ได้ทำกิจกรรมตามหมอสั่ง มักอาการดีขึ้น เพราะว่าคนที่เป็นโรคซึมเศร้า ถ้าหากว่าอยู่เฉยๆ นิ่งๆ จะจมดิ่งเข้าไปในความคิด จมดิ่งเข้าไปในอารมณ์ บางทีเหมือนเข้าไปติดถ้ำ ถ้าติดถ้ำอย่างทีมหมูป่าก็ยากจะออกมา แต่ถ้าติดถ้ำอารมณ์ ใจไม่อยากจะออกเลย คนที่ติดถ้ำอารมณ์ซึมเศร้า ใจไม่อยากออก อยากจะจมดิ่งไปในความคิด หรือในอารมณ์นั้น จนกระทั่งทุรนทุราย เพราะฉะนั้นจะต้องมีวิธีการชักชวนให้เขาออกไปทำกิจกรรม คนที่เป็นโรคซึมเศร้า ถ้ามีญาติพี่น้องชวนไปออกกำลังกายทีละนิดทีละหน่อย เช่น ทีแรกๆ วิ่ง ๑๐ นาที ต่อไปก็เพิ่มเป็น ๒๐ นาที ๓๐ นาที ชวนเขาไปปลูกต้นไม้ หรือว่าชวนไปทำกิจกรรมอื่นๆ เขาจะรู้สึกดีขึ้น

เดี๋ยวนี้คนไทยโดยเฉพาะคนเมืองไม่ค่อยมีเวลาให้แก่กัน จะหาญาติพี่น้องที่มีเวลาพาผู้ป่วยไปทำโน่นทำนี่ หายาก อังกฤษก็เหมือนกัน เขาก็เลยใช้วิธีสั่งให้ไปทำกิจกรรมที่นั่นที่นี่ ๒๐ ชั่วโมง ๔๐ ชั่วโมง คนเราพอทำกิจกรรมอะไรก็ตาม ถ้าใจเราอยู่กับสิ่งนั้น ใจก็จะค่อยๆ ถอนออกมาจากความคิด ออกจากอารมณ์ที่ซึมเศร้าได้ เช่น ปลูกต้นไม้ วาดรูป ยิ่งถ้าวาดรูปสีสันสดใส จิตใจจะชื่นบาน ถ้าวาดรูปสีดำๆ จิตใจจะห่อเหี่ยว ถ้ามีคนมาชวนให้วาดรูปพระอาทิตย์ขึ้น วาดรูปต้นไม้ วาดรูปลำธารไหลเย็น หรือวาดน้ำตก จิตใจก็จะค่อยๆ ดีขึ้นๆ จะลืมเรื่องซึมเศร้า หรือลืมนึกถึงเรื่องที่ทำให้เครียดทำให้ทุกข์ วิธีนี้ใช้เงินน้อยและได้ผลมาก ดีกว่าการใช้ยาเยอะ

วิธีที่เรียกว่า Social prescribing นี้ เป็นที่นิยมมาก หลายๆ ประเทศก็เอาไปใช้ ก็หวังว่าเมืองไทยจะเอามาใช้บ้าง การชวนให้คนไข้จดจ่อกับสิ่งภายนอก จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำด้วยมือ ใช้แรงกายก็ช่วยได้ เคยมีคนป่วยซึมเศร้ามาบวชพระที่นี่สมัยหลวงพ่อคำเขียนยังอยู่ ท่านไม่ให้ปฏิบัติธรรม เพราะถ้ายิ่งปฏิบัติ นั่งหลับตาหรือว่า



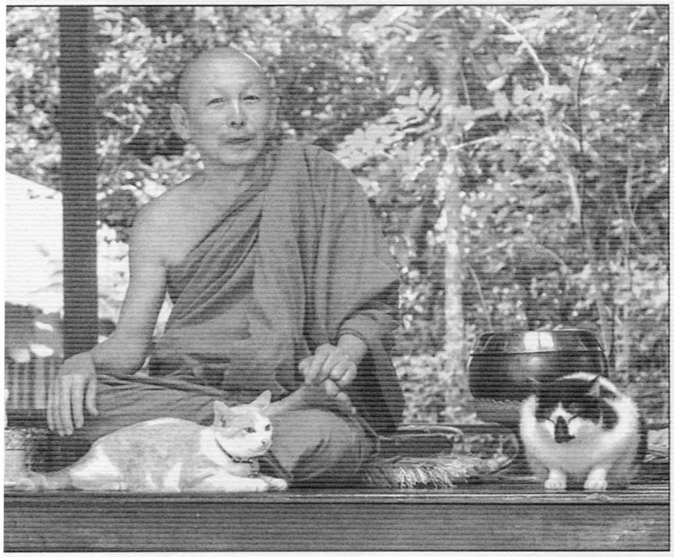


อยู่นิ่งๆ เจริญสติ จะยิ่งหลงหลุดเข้าไปในความคิดมากขึ้น หลวงพ่อท่านชวนชมนกชมไม้ นี่อะไร นั่นอะไร ให้ผู้ป่วยเขาบอกว่า นี่ต้นอะไร ใจที่ออกไปรับรู้สิ่งภายนอก จะมีโอกาสหลุดจากอารมณ์ซึมเศร้าได้ ตอนหลังพระรูปนี้ก็หายซึมเศร้า สึกออกไปก็ใช้ชีวิตตามปกติ ทุกวันนี้ก็มีชีวิตอยู่สุขสบายดี แต่ว่าคนที่จะมาทำแบบนี้ให้กับผู้ป่วย เดี๋ยวนี้มีน้อยแล้ว เพราะผู้คนไม่ค่อยมีเวลา แม้กระทั่งดูแลพ่อแม่ของตน จึงต้องใช้บริการของมูลนิธิหรือสถานบริการอย่างที่ว่า ซึ่งในเมืองไทยยังไม่มี แต่ถ้ามี ก็จะช่วยได้เยอะ

นอกจากปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้แล้ว เลี้ยงสัตว์ก็ดี หลายคนพอได้เลี้ยงสัตว์ เช่น เลี้ยงแมว เลี้ยงหมา มีน้องแมว น้องหมา ไม่นานอาการก็ดีขึ้นเลย เพราะว่าจะมานั่งเศร้าเจ่าจุกไม่ได้ ถึงเวลาก็ต้องให้อาหารแมว ถึงเวลาก็ต้องพาน้องหมาไปอาบน้ำ เวลาเศร้าๆ ก็มีน้องหมามาหา มาชวนเล่น ก็นั่งเศร้าต่อไปไม่ได้ ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับหมา คุยกับหมา เล่นกับหมา อาการก็ดีขึ้นเรื่อยๆ ในอเมริกา มหาวิทยาลัยหลายแห่ง เขามีโครงการให้ยืมหมาไปเลี้ยงที่หอพัก เพราะนักศึกษาเป็นโรคซึมเศร้าเยอะ เด็กเรียนเก่งใช้ความคิดมาก แต่อารมณ์ไม่พัฒนา ก็มีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้าได้

นักศึกษาในอเมริกาพอเอาหมาไปเลี้ยงก็มีอาการดีขึ้น โดยหมาที่ให้ยืมเป็นหมาที่เจ้าของฝึกมาอย่างดี เช่น ถูกฝึกมาให้รู้จักชวนคนเล่น คนเลยนั่งซึมเศร้าไม่ได้ พออาการดีขึ้นแล้วค่อยคืนหมาให้กับเจ้าของ เจ้าของก็เอาหมาไปช่วยผู้ป่วยคนต่อไป

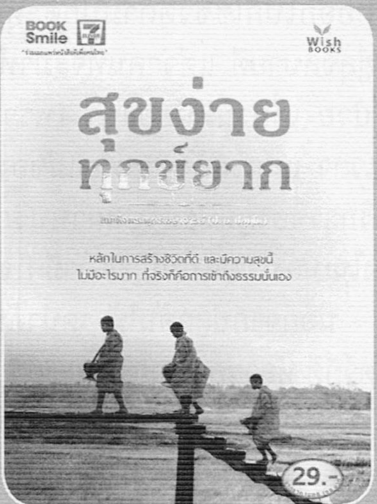
ที่จริงไม่ต้องยืมหมาแมวก็ได้ ให้หาหมาสักตัว หาแมวสักตัวมาเลี้ยง มีดาราบางคนติดเหล้าหนักจนอยากฆ่าตัวตาย รักษาเท่าไรๆ ก็ไม่หาย จนมีเพื่อนให้ลูกแมวมา เมื่อได้ลูกแมวมาก็ต้องดูแล ต้องให้นม หนาวก็ต้องหาผ้ามาห่ม เวลากินเหล้าเมามาย กลับบ้านดึกเห็นแมวหิวโซ ก็รู้ว่าทำอย่างเดิมไม่ได้แล้ว ต้องกลับบ้านเร็วขึ้น จะไปกินเหล้าจนดึกดื่นต่อไปไม่ได้แล้ว หรือว่าถ้ากินเหล้าเมามาย ลืมแมว ไม่ได้ให้อาหารแมว แมวก็หิวโซ ก็รู้ตัวว่าไม่ได้นะ ฉันต้องมีวินัย



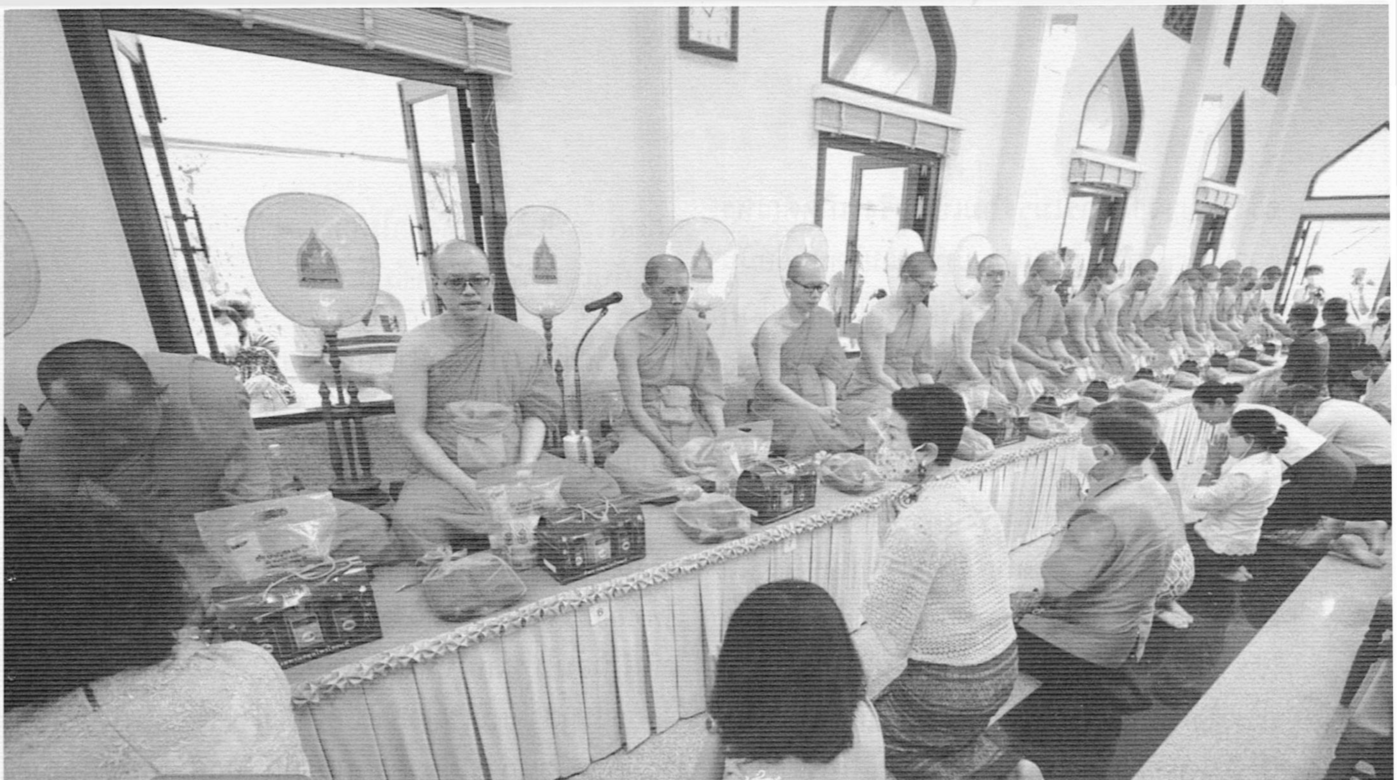
มากขึ้น กินเหล้าน้อยลง ในที่สุดก็มีความสุขกับการเลี้ยงแมว ชีวิตดีขึ้นจนกระทั่งเลิกเหล้าได้ กลับมาเป็นปกติเพราะน้องแมว หลายคนชีวิตเปลี่ยนแปลงไปเพราะต้องดูแลแมว เป็นห่วงแมว

เพราะฉะนั้นเวลาเรารู้จักใครที่เป็นโรคซึมเศร้า ลองชวนเขาทำกิจกรรมที่ใช้แรง ใช้กำลัง หรือกิจกรรมที่ทำให้จิตใจออกไปอยู่ข้างนอก มีสมาธิอยู่กับสิ่งข้างนอก อย่าเพิ่งคิดถึงเรื่องการทำสมาธิแบบนั่งหลับตา เดี๋ยวนี้เวลาพบว่าใครเป็นโรคซึมเศร้า ผู้คนก็คิดแต่จะชวนเขาเข้าวัดนั่งสมาธิ อันนี้อาจเกิดโทษได้ เพราะจะทำให้จิตยิ่งจมดิ่งไปในความคิดและอารมณ์ซึมเศร้ามากขึ้น อย่าคิดว่าการทำสมาธิด้วยการนั่งหลับตาจะเป็นคำตอบสำหรับทุกคน ที่จริงกิจกรรมที่แนะนำข้างบน มันเป็นการฝึกสติอย่างหนึ่ง แต่ว่าฝึกสติโดยไม่รู้ตัว เป็นการฝึกให้ใจอยู่กับสิ่งที่ทำ ไม่ว่าจะเป็นรดน้ำต้นไม้ ถักโครเชต์ วาดรูป ปั้นภาพ แกะสลัก ทำให้จิตมีสติ เมื่อมีสมาธิกับสิ่งที่ทำ จิตใจก็จะดีขึ้นเรื่อยๆ จนหายได้ มีหลายคนที่หายหรือบรรเทาลง เพราะได้ทำกิจกรรมเหล่านี้ แต่ก็ต้องมีคนดูแลหรือชักชวน เพราะถ้าไม่มีคนดูแลชักชวนเขาก็ไม่ทำหรอก เพราะเขาอยากนั่งเศร้าเจ่าจุกมากกว่า

แจก หนังสือ สุขง่าย ทุกข์ยาก



"สุขง่าย ทุกข์ยาก" ผลงานของ **เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)** ซึ่งกลุ่มพุทธบริษัทวัดญาณเวศกวันได้คัดสรรรวบรวมเผยแพร่ผ่านเพจวัดญาณเวศกวันมาอย่างต่อเนื่อง และต่อมาพุทธปัญญาชมรม แห่ง บมจ.ซีพี ออลล์ ได้ขออนุญาตจัดพิมพ์ในนามสำนักพิมพ์บุ๊คสไมล์ เป็นหนังสือเล่มเล็กที่มีเนื้อหาง่ายๆ มีภาพประกอบสี่สีสวยงาม เปี่ยมคุณค่าในการเป็นเพื่อนคู่คิด คู่ใจ ให้สติ และเป็นเพื่อนธรรมพาดำเนินชีวิตด้วยปัญญา **วารสารโพธิยาลัย** ยินดีมอบหนังสือนี้ให้ทุกท่านที่เขียนจดหมายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวารสารโพธิยาลัย เพื่อคณะผู้จัดทำจักได้นำความคิดเห็นนั้น มาปรับปรุงคุณภาพของวารสารต่อไป ส่งความคิดเห็นไปที่ **ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์** อีเมลล์ acharak7153@gmail.com หรือเขียนเป็นจดหมายส่งไปรษณีย์ถึง **ชมรมกัลยาณธรรม เลขที่ ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐** วงเล็บมุมซองว่า **(วารสารโพธิยาลัย)** หนังสือมีจำนวนจำกัด โปรดส่งความคิดเห็นของท่านมาก่อนหนังสือจะหมด และโปรดแจ้ง ชื่อ ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์ของท่านให้ชัดเจน เพื่อความสะดวกในการส่งหนังสือถึงท่านอย่างรวดเร็ว



ชวนอ่าน

กองบรรณาธิการ สัมภาษณ์ พระวรท ธมฺมธโร

สนทนาเรื่องโรคซึมเศร้า

"คุยกับพระ" เป็นกิจกรรมที่วัดญาณเวศกวัน จัดขึ้นเพื่อให้ญาติโยมที่มีปัญหาไม่กล้าคุยกับใคร แม้แต่คนใกล้ชิด ได้มีโอกาสได้รับคำปรึกษาที่ถูกต้อง มีพระสงฆ์จิตอาสาพร้อมให้คำปรึกษา รับฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) โดยใช้หลักพุทธธรรม จิตตภาวนา และเมตตาธรรมในการสนทนา ท่ามกลางบรรยากาศอันผ่อนคลาย ณ หอญาณเวศก์ธรรมสมุจย์ วัดญาณเวศกวัน

พระวรท ธมฺมธโร หรือท่านโม หนึ่งในพระสงฆ์จิตอาสาที่ร่วมทำกิจกรรม "คุยกับพระ" มากว่า ๓ ปี พบว่า ญาติโยมที่มาร่วมกิจกรรมมีจำนวนไม่น้อยที่ต้องทานยาแก้โรคซึมเศร้านี้ จึงเป็นเหตุให้ท่านโมสนใจค้นข้อมูลเรื่องโรคซึมเศร้าเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้เป็นโรคซึมเศร้าได้เข้าใจตนเองและมีวิธีการรักษาที่ต้นเหตุเพื่อใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพต่อไป

ปัญหาโรคซึมเศร้า แท้จริงเกิดขึ้นที่ "จิต"

ญาติโยมที่มาคุยในกิจกรรม "คุยกับพระ" เท่าที่อาตมาประสบมา ส่วนหนึ่งมีปัญหาที่เกิดจากการเป็นโรคซึมเศร้าซึ่งปัจจุบันนี้เป็นกันมาก สาเหตุหลักๆ ของโรค มาจากปัญหานามธรรมที่เรียกว่า **"จิตใจ"** คือจิตใจไม่อยู่ในสภาวะปกติ เช่น พบเรื่องที่ผิดหวัง ไม่ถูกใจ ก็จะหงุดหงิด เศร้า เสียใจ เบื่อ ส่วนหนึ่งมาจากการวางจิตของตนเองไม่ถูกต้อง วางใจไม่ดี อยากได้แต่ไม่ได้ ก็เศร้า พอได้แล้ว ใจก็ฟู จิตใจขึ้นๆ ลงๆ ตลอดเวลา มีแต่ความยินดียินร้าย สภาวะจิตใจไม่มี **"สติสัมปชัญญะ"** ที่จะรักษาใจให้เป็นปกติ เวลาชอบก็ดีใจ ปล่อยใจให้ฟูสุดๆ เมื่อความสุขหมดไปก็เบื่อหน่าย เศร้าโศก เซ็ง เบื่อชีวิต ไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป เพราะฉะนั้น ต้นเหตุ

จริงๆ มาจากการไม่รู้ตามเป็นจริง เกิดตัณหา ความอยาก ความไม่อยาก และความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย ปล่อยให้จิตใจตกอยู่ในภาวะโลภ โกรธ หลง ตลอดเวลา เดี๋ยวเศร้า เดี๋ยวโกรธ คิดอกุศลซ้ำๆ อยู่ตลอดเวลา เสพติดความคิดลบ

โดยปกติแล้ว นามธรรมเป็นเหตุปัจจัยให้กับรูปธรรม คนเราเวลาจิตใจไม่ดี ก็สังเกตได้จากหน้าตาหรือแววตา จิตใจจึงเป็นเหตุปัจจัยส่งผลต่อร่างกาย จิตที่เศร้าหมอง เครียด โกรธ ก็ส่งผลให้ร่างกายทำงานผิดปกติ อาจเป็นโรคกระเพาะ ปวดหัว รวมถึงส่งผลให้สารเคมีในสมองหลั่งผิดปกติ เพราะสารเคมีในร่างกายเราเป็นรูปธรรมอย่างหนึ่ง เมื่อร่างกายหลั่งสารเคมีผิดปกติ ก็ต้องให้ยาไปปรับสารเคมีในสมอง ซึ่งเป็นการรักษาที่ปลายเหตุ แทนที่จะรักษาที่ต้นเหตุคือการแก้ที่ใจ เมื่อผู้ป่วยทานยาติดต่อกันไปนานๆ ร่างกายก็จะชินกับสภาพที่ต้องรับยา เมื่อจะเลิกยา ก็ลำบาก เพราะร่างกายจะมีอาการผิดปกติทันที และก็จะส่งผลต่อจิตใจให้กลับมาอ่อนแอ เพราะร่างกายก็เป็นเหตุปัจจัยให้กับจิตใจเช่นกัน ดังนั้น วงจรนี้จะหมุนเวียนไปเรื่อยๆ กินยาต่อเนื่องกันไปหลายปี เพราะไม่ได้แก้ปัญหาที่ต้นเหตุคือ จิตใจ



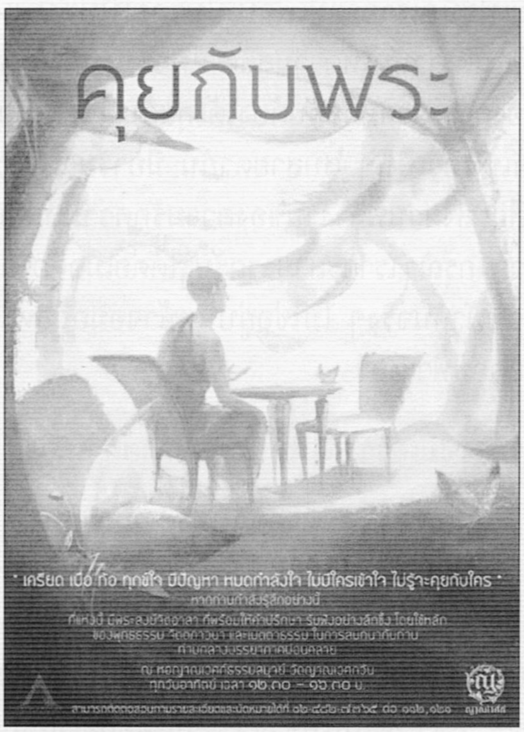
แค่สีกระเบื้องมุงหลังคาไม่ถูกใจ เป็นต้นเหตุให้เป็นโรคซึมเศร้า

กรณีศึกษาที่อาตมาพบจากโยมที่มาปรึกษา โยมแค่อยากมุงหลังคาบ้านใหม่ จึงไปเลือกซื้อกระเบื้องที่ร้านวัสดุก่อสร้าง แต่พอซื้อมามุงหลังคาเรียบร้อย ปรากฏว่า สีกระเบื้องเมื่อถูกแสงอาทิตย์กระทบกลับกลายเป็นอีกสีหนึ่งไม่ใช่สีที่ต้องการ แค่เรื่องสีกระเบื้องไม่ถูกใจ โยมกินไม่ได้ นอนไม่หลับไปสามวัน

ธรรมชาติคนเราเวลาเบื่อหน่าย เศร้า เซ็ง เรามีกระบวนการเยียวยาตนเองได้ ทุกคนเคยผ่านการร้องไห้ แต่ไม่มีใครร้องไห้ไปตลอดกาล มนุษย์ทุกคนมีสติสัมปชัญญะในการพิจารณาเรื่องต่างๆ โดยแยบคายได้ หากเขามีธรรมะ มีกัลยาณมิตรที่ดี กัลยาณมิตรก็จะเยียวยาปลอบใจ แต่คนสมัยนี้เมื่อทุกข์ใจ ด้วยสภาพสังคมที่ต่างคนต่างอยู่ คนรอบข้างไม่มีใครสนใจ ไม่มีเวลาให้กัน อยากจะเล่าความทุกข์ใจ ก็ไม่มีใครสนใจฟัง อย่างเคสนี้ ญาติจึงพาโยมไปหาหมอจิตเวช

เมื่อคนศึกษาธรรมะ ฝึกจิตตภาวนา ให้เวลากับการใคร่ครวญความทุกข์ ก็มีโอกาสที่จะคลายความทุกข์ใจได้ แต่บางคนจัดการความทุกข์ใจไม่เป็น หาที่พึ่งไม่ได้ ไม่รู้จักวิธีการในการเยียวยาตนเอง จึงลองไปหาจิตแพทย์ อาตมาถามโยมว่า *"คุยกับหมอนานไหม"* โยมตอบว่า *"ไม่กี่นาทีเอง เพราะมีคนไข้รอคิวอยู่เยอะ ใครจะไปกล้าคุยยาว หมอไม่มีเวลา ไม่ได้คุยแบบ Deep Listening หมอจ่ายยาให้กินก่อน คราวหน้าไปพบหมอ ก็ถามคำถามเดิมๆ และก็จ่ายยา"* โยมคนนั้นก็เลยกินยาติดต่อกันยาวนานเป็นสิบปี เหตุเพราะเลือกสีกระเบื้องไม่ตรงใจ ฟังดูแล้วน่ากลัวมาก

เมื่อผู้ป่วยทานยาไปเรื่อยๆ ระบบในร่างกายจะชินกับการรับสารเคมี เมื่อหยุดทานยา ร่างกายก็จะเกิดอาการผิดปกติ ภาวะอารมณ์จะเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว โยมบางคนเล่าให้ฟังว่า ใจจะสั่นหวิวเหมือนตกจากที่สูง หรือจะเกิดอาการเศร้าหนักมาก ควบคุมจิตใจไม่ได้ เพราะที่ผ่านมาอยู่ได้ด้วยยา ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก ไม่ได้เน้นที่การรักษาที่รากเหง้าของความทุกข์คือจิตใจ ก็เลยเกิดความหวาดกลัว ไม่กล้าเลิกยา ก็ต้องหันกลับมาเข้าวงจรเดิมด้วยการทานยาต่อไป บางทีทำให้นึกถึงเวลาคนติดยาเสพติดมานาน ร่างกายชินกับสารเคมี เมื่อถูกจับให้เลิก ก็จะเกิดภาวะคลุ้มคลั่งที่เรียกว่า “ลงแดง”

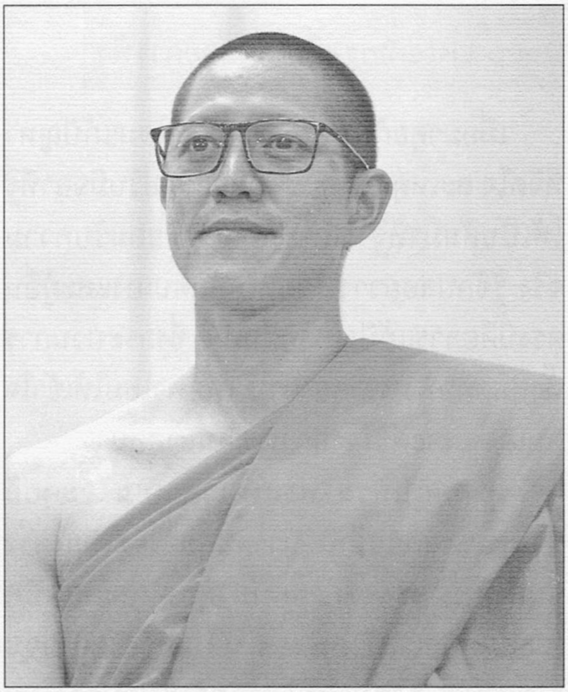


เป็นที่น่าสังเกตว่า โรคซึมเศร้า เริ่มตั้งแต่ตอนไหน ระหว่าง "ขณะร้องไห้" หรือ" ขณะทำแบบทดสอบ" "ขณะรู้ผล" หรือขณะถูกผู้อื่นบอกว่า "คุณเป็นโรคซึมเศร้า" หรือขณะรับยาที่ชื่อว่า "แก้โรคซึมเศร้า"

Deep Listening เชื่อมใจด้วยการฟัง

เมื่อมาคุยกับพระ พระจะพาโยมแก้ปัญหาที่จิตใจ ละเหตุแห่งทุกข์คือตัณหา ปรับมิจฉาทิฐิให้เป็นสัมมาทิฐิ ให้รู้เข้าใจชีวิต ยอมรับความจริง รู้จักปล่อยวาง รู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่น ตรงนี้คือการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ซึ่งกระบวนการทั้งหมดคือฟัง พูดคุย ถาม เพื่อพาโยมให้เข้าใจตนเอง ซึ่งจะต่างจากการเทศน์สั่งสอน

มาคุยกับพระ พระให้เวลาโยม จะคุยกี่ชั่วโมง พระก็ยินดีฟัง บางคนคุยตั้งแต่เที่ยงครึ่งจนถึงสี่โมงครึ่ง หลายคนมาคุยจนหอสมุดปิด (หอสมุดปิดเวลา ๑๖.๓๐ น.) แล้วยังคุยไม่จบก็ไม่เป็นไร อาตมาให้เวลาคุยกันไปจนกว่าโยมจะสบายใจ ในยุคนี้ผู้คนฟังกันน้อยลง พูดคุยกันน้อยลง แม้แต่คนในครอบครัว แม้แต่เพื่อนหากเราไปเล่าให้เขาฟัง เพื่อนก็จะใส่ความคิดเห็นของตนเองลงไป หาว่าเราเพี้ยน ไล่ให้ไปหาหมอ ไล่ให้ไปกินยา ซึ่งคำพูดพวกนี้ไปกระทบจิตใจเขาขนาดไหน หากเขามีเรื่องทุกข์ใจ แต่คนฟังเรื่องของเขาแล้วหาว่าเขาเป็นคนบ้า ไล่ให้ไปโรงพยาบาล จะมีใครสักคนไหมที่จะฟังเขาเล่าทุกอย่างว่าเกิดอะไรขึ้น แล้วนั่งฟังแบบ Deep Listening ฟังเพื่อเชื่อมหัวใจผู้เล่ากับผู้ฟังให้เป็นหนึ่ง ฟังเขาเล่าเป็นชั่วโมงๆ อย่างมีสติ ฟังอย่างตั้งใจ ทุกถ้อยคำ ทุกประโยค และจะได้ยินแม้กระทั่งความรู้สึก ความต้องการลึกๆ ข้างใน รวมถึงอัตตาภายในที่เป็นต้นเหตุ ซึ่งพระสงฆ์ก็ต้องมีสติทุกขณะจิตในการฟัง บางคนเล่าเรื่องซ้ำๆ วนอยู่สี่ห้ารอบก็มี ซึ่งอาตมาก็จะฟังทุกรอบอย่างตั้งใจและจะใช้คำถามสั้นๆ เพื่อเรียกสติเขากลับมา



พระวรท ธมฺมธโร

คนมีทุกข์พอเล่าปัญหาให้ใครฟัง ผู้ฟังจะฟังได้แป๊บเดียวแล้วก็รีบแนะนำวิธีการในมุมมองของตัวเอง กระบวนการรีบแนะนำแบบนี้แสดงว่าจิตใจของผู้ฟังไม่ได้อยู่กับคนที่ทุกข์จริงๆ แต่อยู่กับความคิดของตนเอง ในสมองตัดสินคนที่เล่าและมีชุดความคิด ๑, ๒, ๓, ๔ ... ดังนั้น คนเล่ากับคนฟังใจไม่เชื่อมหากัน จึงเกิดความรู้สึกไม่สนิทใจ ไม่ไว้วางใจกัน ไม่รู้สึกว่าคนฟังสนใจปัญหาเราจริงๆ และที่ชอบเป็นกันบ่อย คือ เมื่อมีผู้เล่าความทุกข์ให้ฟัง คนฟังจะหยิบยกตัวอย่างความทุกข์ของตนเองตอบกลับ ซึ่งไม่ได้ช่วยให้คนมีความทุกข์สบายใจขึ้นเลย กลับบ่งบอกว่าคนฟังไม่สนใจฟัง สนใจแต่จะเล่าเรื่องของตัวเอง

การฟังแบบ Deep Listening ห้ามเลยนะเราจะไม่พูดว่าความทุกข์ที่เขาเจอ เราก็เจอ หรือใครๆ ก็เจอ เพราะเป็นการแสดงว่าใจเราไม่เชื่อมเข้าหากัน แต่คนส่วนใหญ่ก็รีบตัดสิน รีบแนะนำวิธีแก้ปัญหาด้วยชุดความคิดของตนเอง

คนมีทุกข์แค่ต้องการคนเข้าใจ

คนที่มีทุกข์ส่วนใหญ่ที่มาเล่านั้น แค่ต้องการคนเข้าใจ มีคนรับฟังเขาอย่างจริงจัง บางทีไม่ต้องการคำปลอบใจด้วยซ้ำ ในเรื่องของคำแนะนำให้ทางออกนั้น เป็นเรื่องปลายทาง พื้นฐานธรรมชาติของมนุษย์นั้นขอใครสักคนรับฟัง และเข้าใจฉันหน่อย บางคนบอกให้พูดเรื่องหนักอกลงในเทป แต่นั่นก็ช่วยได้นิดหน่อย

สิ่งที่สามารถรักษาใจคนได้ดีที่สุดคือ สิ่งมีชีวิตที่เรียกว่า "คน" คนที่มีทุกข์ สิ่งที่เยียวยาใจของเขาได้ดีที่สุด คือ มนุษย์ด้วยกัน

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอยู่ด้วยกัน ในเฟซบุ๊กเราอาจมีเพื่อนเป็นร้อยเป็นพัน แต่เพื่อนเหล่านั้นให้ความสุขเราได้จริงหรือ คนเราต้องการการสัมผัสจับต้องได้ คุยกัน ได้ยินเสียง ได้เห็นตัวเป็นๆ สบสายตากัน มีอารมณ์ความรู้สึก ส่งผ่านพลังงานของความรักความเมตตา ความกรุณา เราจะสามารถรับรู้ได้ต่อเมื่อต้องอยู่ต่อหน้ากันจริงๆ ไม่ใช่อยู่บนหน้าจอมือถือหรือจอคอมพิวเตอร์

อาการซึมเศร้า มีเหตุปัจจัยหลายด้าน

ทุกข์ของคนที่มาคุยกับพระ มีหลากหลายทุกรูปแบบ ความทุกข์ทำให้คนไม่รู้ตัวก็มี บางคนทุกข์ใจกับเรื่องในอดีตสมัยเด็กๆ ที่ตัวเองลืมไปแล้ว แต่เป็นปมที่ทำให้มีอุปนิสัยบางอย่างทั้งๆ ที่ตัวเองลืมไปจริงๆ ว่ามีเหตุสะเทือนใจเรื่องนี้เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลมาเป็นพฤติกรรมเช่นนี้ บางคนดูเหมือนหนัก แต่เมื่อเล่าไปเล่ามา เขาเข้มแข็งจนจัดการเรื่องเหล่านั้นได้เองก็มี แค่รอเวลาของมัน บางคนทุกข์เหมือนไม่หนัก แต่พอได้คุยกลับมีปัญหาซับซ้อน เรียกว่าความทุกข์

ของคนที่มาร่วมกิจกรรมมีทั้งระดับ เบา หนัก ซับซ้อน หลากหลายปัญหา ส่วนใหญ่ที่มาคุยเป็นผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย แต่ไม่ได้หมายความว่าผู้ชายทุกข์น้อยกว่าผู้หญิง เพียงแต่กระบวนการเยียวยาตนเองของแต่ละคนไม่เหมือนกัน

อีกสาเหตุคือ ปัญหาภายในครอบครัว พ่อแม่สมัยนี้เลี้ยงลูกด้วยเทคโนโลยี ทุกอย่างต้องรวดเร็ว คนมีความอดทนต่ำ รอคอยอะไรนานๆ ไม่ได้ โซเชียลเน็ตเวิร์ก ภาพเร็วๆ ในมือถือมีผลต่อจิตใจและสมองของเด็ก คนเสพสื่อกันตลอดเวลา นอนดึก ไม่อยู่กับธรรมชาติ ใจไม่สงบ ถูกกระตุ้นตลอดเวลา ไม่เข้าสังคม เก็บตัว ชีวิตแข่งขันกันสูง ถูกบีบคั้นจากสังคมรอบข้าง เช่น จากพ่อแม่ ญาติพี่น้อง หรือแม้แต่ถูก Bully (รุมกลั่นแกล้ง) จึงทำให้เกิดโรคสมาธิสั้นบ้าง โรคไบโพลาร์บ้าง โรคย้ำคิดย้ำทำบ้าง ดังนั้นคนในยุคสมัยใหม่จิตใจอ่อนแอลงไปเรื่อยๆ ไม่เหมือนคนสมัยก่อน เราไม่เคยได้ยินว่า คุณทวด ปู่ ย่า ตา ยาย ของเราเป็นโรคซึมเศร้าเลย เพราะชีวิตท่านอยู่อย่างเรียบง่าย กามสุขไม่หวือหวามาก อยู่กับต้นไม้ ธรรมชาติ ไม่รีบร้อน รู้จักรอคอย ทุกอย่างค่อยเป็นค่อยไป มีอะไรก็คุยกัน

วิธีการเยียวยาตนเองให้หายจากอาการซึมเศร้า

สิ่งที่ควรปฏิบัติและเยียวยาจิตใจตนเองนั้น มีข้อแนะนำสองด้าน คือ ด้านพฤติกรรมการใช้ชีวิตกับด้านพัฒนาจิตใจภายใน

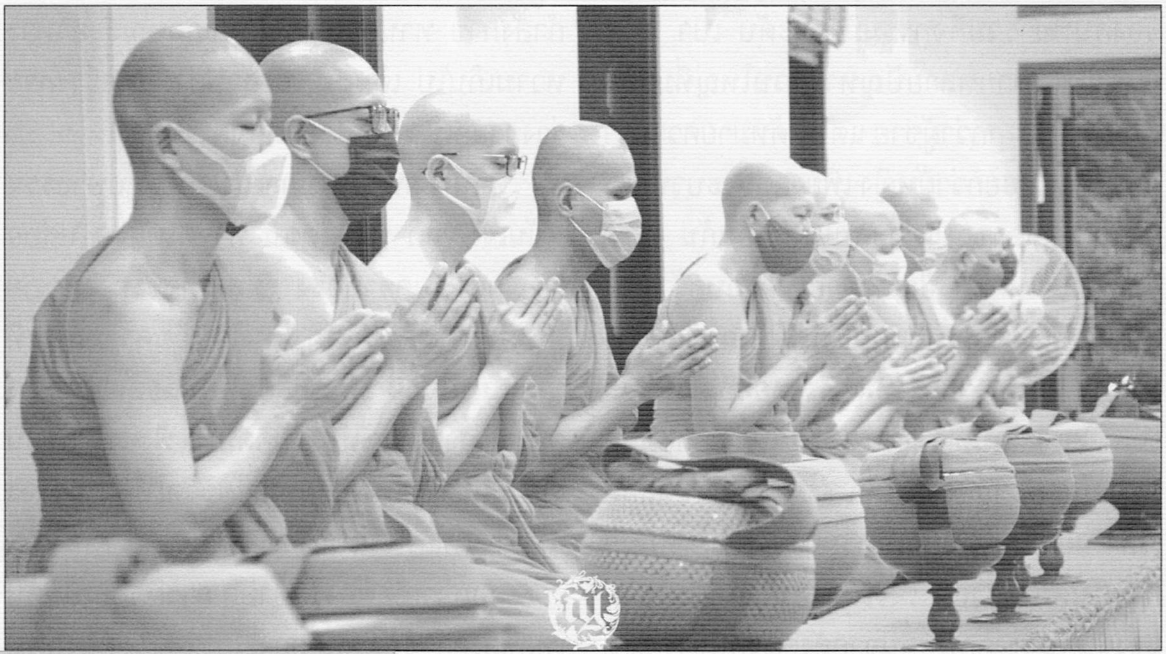
ด้านพฤติกรรมการใช้ชีวิต คือ เข้าหากัลยาณมิตร ห่างจากคนพาล ห่างจากบุคคลอสัปปายะที่คุยแล้วเป็นเหตุให้ฟุ้งซ่าน จิตไม่สงบ ห่างจากคนที่กระตุ้นเร้าให้เกิดโลภ โกรธ หลง ให้ฟังธรรมะ เข้าหาสัตบุรุษ เสพสื่อที่เป็นกุศล พักผ่อน นอนให้เร็วขึ้น นอนให้เป็นเวลา ออกกำลังกาย ทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ อาหารหวานเกินไป เค็มเกินไป ล้วนส่งผลต่อร่างกาย ร่างกายก็เป็นเหตุปัจจัยต่อจิตใจได้

ด้านพัฒนาจิตใจภายใน คือ ศึกษาธรรม หมั่นเจริญสติ รู้ทันจิตตน ทำจิตให้สงบ ปล่อยวาง ยอมรับความจริง เรียนรู้ที่จะรัก ให้อภัยตนเองและผู้อื่น แม้กระทั่งโอบอุ้มความเศร้าที่เกิดขึ้นในใจตน เพื่อเปลี่ยนอุปนิสัยสันดานของตนเอง จากเดิมที่เป็นคนคิดมาก ฟุ้งซ่าน คิดวนเวียนไปมา แต่ให้เปลี่ยนมาใช้ชีวิตให้อยู่ในวงจรธรรมะ ให้แก้ไขที่ต้นเหตุ คือจิตใจ

นอกจากนี้ ต้องรักษาศีล การผิดศีลเป็นต้นเหตุของความฟุ้งซ่าน บุญกิริยาวัตถุ ๓ ต้องเสริมเติมให้ครบทุกด้าน ทั้งทาน ศีล ภาวนา ทำให้ครบเพื่อขัดเกลากิเลส จิตใจจะกลับมาอยู่ในสภาวะปกติ

คนมีปัญหา บางทีแค่คลิกนิดเดียว แค่เปลี่ยนความคิดจากมิจฉาทิฐิ เป็นสัมมาทิฐิ เดี๋ยวสัมมาในข้อที่เหลือก็จะตามมาเอง บางคนที่มาคุยกับพระ บางเรื่องอาจจะช่วยไม่ได้มากจนหมดปัญหา แต่อาตมาคิดว่า อย่างไรเขาก็ไม่ทุกข์หนักเท่าเดิมแน่นอน อาตมามั่นใจว่าธรรมโอสถของพระพุทธเจ้าประเสริฐยิ่งกว่ายาใดๆ ในโลก

กระบวนการทั้งหมดนี้คือ อริยสัจ ๔ ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องรู้ การกลับไปดูทุกข์เพื่อไปทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น อาจร้องไห้ฟูมฟายบ้างก็ได้ ไม่เป็นไร เพื่อย้อนกลับไปดูอดีตแล้วทำความเข้าใจใหม่ ด้วยสัมมาทิฐิ รู้จักยอมรับ เปลี่ยนจากปัญหาเป็นปัญญา รู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่น สามารถนึกถึงอดีตได้โดยไม่ทุกข์ใจ จากนั้นก็กลับมาอยู่กับปัจจุบัน ดำเนินชีวิตที่มีอยู่อย่างมีคุณภาพตามกรอบคำสอนของพระพุทธองค์



โรคซึมเศร้า เป็นสมมติบัญญัติ

มนุษย์เราหาสมมติบัญญัติมาอธิบายสภาวะธรรม ซึ่งสมมติบัญญัตินั้นก็จะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ตามกาลเวลาและสถานที่ ธรรมชาติของมนุษย์เคยชินกับสมมติ ที่เรียกว่า เป็น (เป็นนั่นเป็นนี่) เช่น เป็นพ่อ แม่ ครู หมอ คนรวย คนจน เป็นต้น และนักวิทยาศาสตร์ตะวันตกก็ชอบที่จะจับมนุษย์ให้เข้าไปอยู่ในสมมติที่ตัวเองคิดคำบัญญัติขึ้นมา จัดประเภท จัดหมวดหมู่ ไม่แน่ต่อไปอาจจะมี โรคสะอึกสะอื้น โรคพิไรรำพัน โรคขี้โมโห โรคขี้โลภ โรคขี้เกียจ เป็นต้น

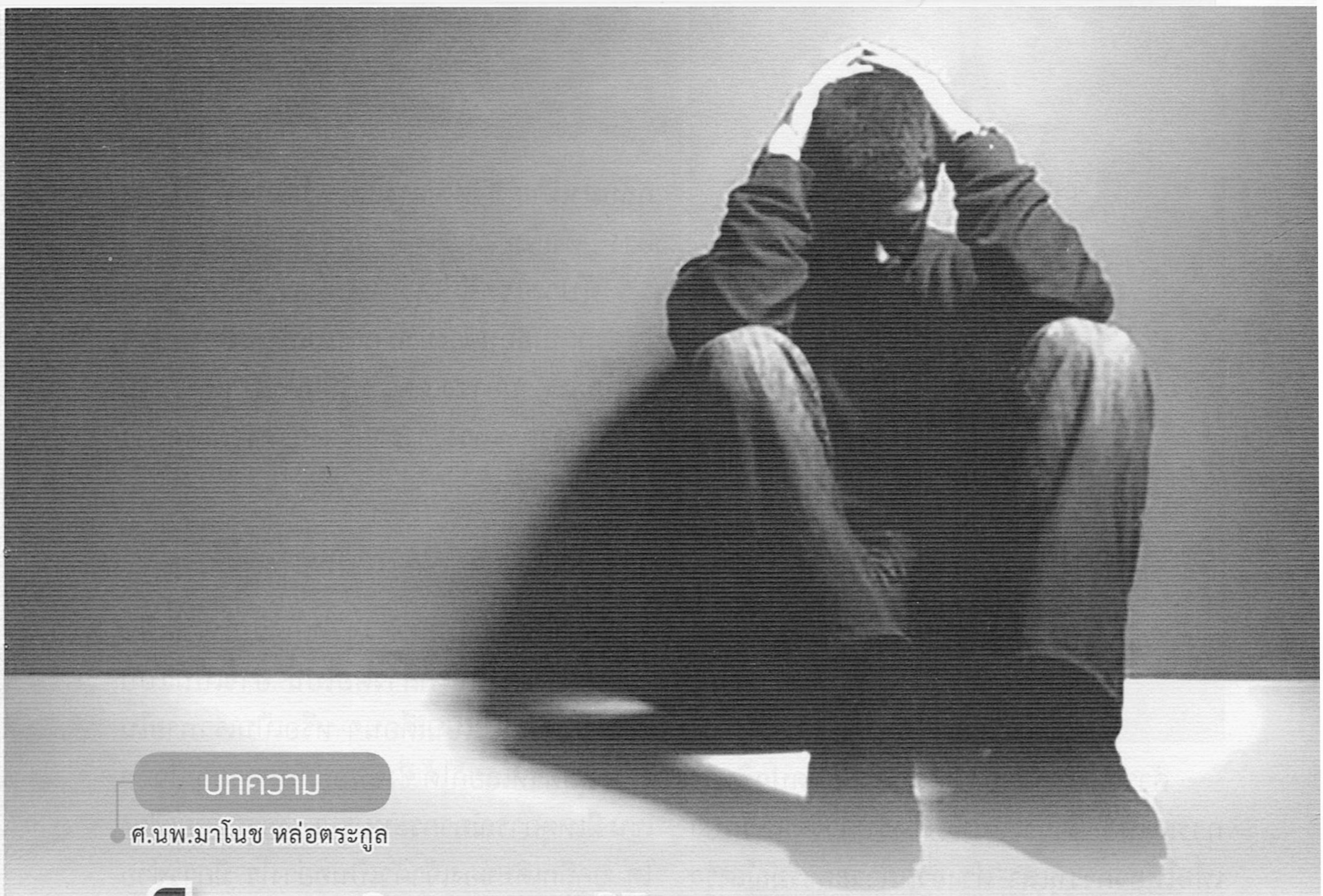
การเป็นโรคซึมเศร้า ก็อาจเป็นการสร้างอัตตาประเภทหนึ่ง บางครั้งอาจเป็นการยัดเยียดให้คนๆ นั้นเป็นไปตลอด เมื่อคนได้ชื่อว่าเป็นโรคซึมเศร้า คนนั้นก็มีโอกาสที่จะซึมเศร้าต่อไปเรื่อยๆ เพราะรู้สึกว่าตัวเองไม่ผิดที่จะซึมเศร้าต่อไป จึงเกิดความประมาท ละเลยที่จะลดโลภะ โทสะ โมหะ ขจัดกิเลสตัณหาในจิตใจต่อไปเรื่อยๆ คล้ายกับคนที่ชอบตอกย้ำตัวเองว่า ฉันมันจน ก็อาจจะจนต่อไปเรื่อยๆ หรือฉันมันโง่ก็อาจจะโง่ต่อไปเรื่อยๆ เพราะเอาสมมติพวกนี้มาครอบหัวตัวเอง เกิดการยึดมั่นถือมั่น ทำให้กระบวนการพัฒนาตนต้องสะดุดหยุดลง

หากเราเชื่อว่า เราเป็นโรคซึมเศร้า เราก็พร้อมที่จะเป็นจริงๆ แต่ถ้ามั่นใจว่าเราไม่เป็น เราก็พร้อมที่จะไม่เป็นได้เช่นกัน

เมื่อไม่มีสมมตินี้แล้ว และให้คนได้เรียนรู้ว่ามันเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นที่ใจ เกิดขึ้นแล้วก็ดับหายไปได้ คนก็เริ่มมีกำลังใจในการพัฒนาตน มีความอดทน พร้อมที่จะกำจัดอาการนี้ด้วยกำลังของสติปัญญาของตนเองต่อไป

ธรรมชาติมนุษย์ต้องร้องไห้ เศร้าโศก คับแค้นใจ พิไรรำพัน เป็นธรรมดา แต่มนุษย์ก็มีกระบวนการเยียวยาจิตใจตนเองด้วยสติสัมปชัญญะ และชนะทุกปัญหาด้วยปัญญา

อย่าให้ใครมาตีตราหรือตัดสินเรา เพียงแค่พบกันไม่นาน ชีวิตและจิตใจเป็นของเรา เราดูแลได้ จงลุกขึ้นสู้ อดทน เข้มแข็ง ตั้งสติ วางใจให้ดี ทุกข์ก็จะเปลี่ยนเป็นสุขได้



บทความ

ศ.นพ.มาโนช หล่อตระกูล

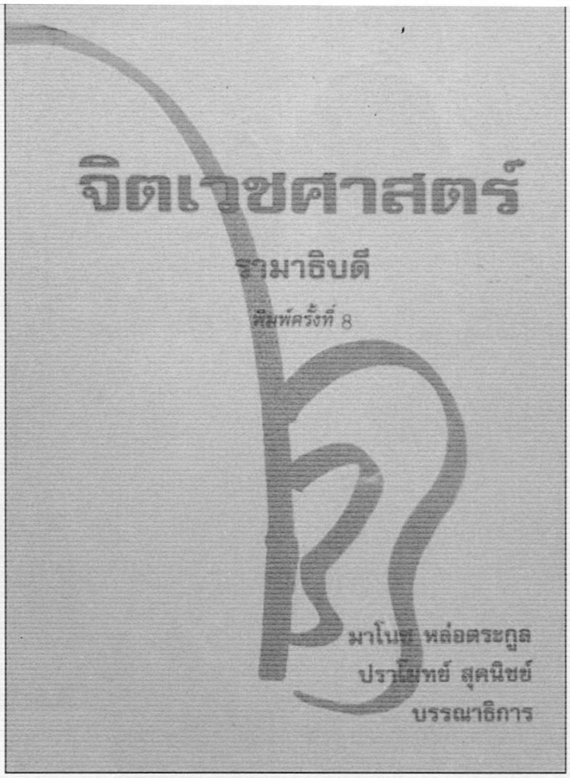
โรคซึมเศร้า กับ จิตเวช

โรคซึมเศร้า เป็นโรคทางจิตเวชที่มีผู้เป็นจำนวนไม่น้อย แต่ยังมีผู้รู้จักโรคนี้ไม่มากนัก บางคนเป็นโดยที่ตัวเองไม่ทราบ คิดว่าเป็นเพราะตนเองคิดมากไปเองก็มี ทำให้ไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม และทันท่วงที

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ด้วยหวังว่า จะช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจโรคนี้มากขึ้น เพราะพบว่าหลายๆ คนสงสัยว่าตัวเองจะเป็นโรคนี้หรือเปล่า บ้างก็รักษามาบ้างแล้วและอยากจะรู้เกี่ยวกับโรคที่ตัวเองเป็นมากขึ้น แต่ก็ไม่รู้จะหาข้อมูลจากไหน จะถามแพทย์ก็เกรงใจ เนื้อหาที่เขียนส่วนหนึ่งได้มาจากคำถามหรือข้อสงสัยที่ผู้ป่วยมักถามผม คิดว่าคนอื่นๆ ก็น่าจะมีข้อสงสัยคล้ายๆ กัน เชื่อว่าหนังสือนี้คงคลายข้อสงสัยของท่านได้ระดับหนึ่ง

โรคซึมเศร้าคืออะไร

สำหรับคนส่วนใหญ่แล้วคำว่าโรคซึมเศร้าฟังดูไม่คุ้นหู ถ้าพูดถึงเรื่องซึมเศร้าเรามักจะนึกกันว่า เป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดจากความผิดหวัง หรือการสูญเสียมากกว่าที่จะเป็นโรค ซึ่งความจริงแล้ว ที่เราพบกันในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ ก็จะเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกธรรมดาๆ ที่มีกันในชีวิตประจำวัน มากบ้างน้อยบ้าง อย่างไรก็ตาม ในบางครั้ง ถ้าอารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอยู่นานโดยไม่มีทีท่าว่าจะดีขึ้น หรือเป็นรุนแรง มีอาการต่างๆ ติดตามมา เช่น นอนหลับๆ ตื่นๆ เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลงมาก หมดความสนใจต่อโลกภายนอก ไม่คิดอยากมีชีวิตอยู่อีกต่อไป ก็อาจจะเข้าข่ายของโรคซึมเศร้าแล้ว



คำว่า "โรค" บ่งว่าเป็นความผิดปกติทางการแพทย์ ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษาเพื่อให้อาการทุเลา ต่างจากภาวะอารมณ์เศร้าตามปกติธรรมดา ที่ถ้าเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัวคลี่คลายลง หรือมีคนเข้าใจเห็นใจ อารมณ์เศร้านี้ก็อาจหายได้ ผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า นอกจากมีอารมณ์ซึมเศร้าร่วมกับอาการต่างๆ แล้ว การทำงานหรือการประกอบกิจวัตรประจำวันก็แย่ลงด้วย คนที่เป็นแม่บ้านก็ทำงานบ้านน้อยลงหรือมีงานบ้านคั่งค้าง คนที่ทำงานนอกบ้านก็อาจขาดงานบ่อยๆ จนถูกเพ่งเล็ง เรียกว่าตัวโรคทำให้การประกอบกิจวัตรประจำวันต่างๆ บกพร่องลง หากจะเปรียบกับโรคทางร่างกายก็คงคล้ายๆ กัน เช่น ในโรคหัวใจ ผู้ที่เป็นก็จะมีอาการต่างๆ ร่วมกับการทำอะไรต่างๆ ได้น้อยหรือไม่ดีเท่าเดิม

ดังนั้น การเป็นโรคซึมเศร้าไม่ได้หมายความว่า ผู้ที่เป็นโรค เป็นคนอ่อนแอ คิดมาก หรือเป็นคนไม่สู้ปัญหา เอาแต่ท้อแท้ ซึมเซา แต่ที่เขาเป็นนั้นเป็นเพราะตัวโรค กล่าวได้ว่าถ้าได้รับการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสม โรคก็จะทุเลาลง เขาก็จะกลับมาเป็นผู้มีจิตใจแจ่มใส พร้อมจะทำกิจวัตรต่างๆ ดังเดิม

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมค่อนข้างมาก การเปลี่ยนแปลงหลักๆ จะเป็นในด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรม ร่วมกับอาการทางร่างกายต่างๆ ดังจะได้กล่าวต่อไป

การเปลี่ยนแปลงในผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า

การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าดังที่จะกล่าวต่อไปนี้ อาจเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไปเป็นเดือนๆ หรือเป็นเร็วภายใน ๑-๒ สัปดาห์เลยก็ได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับหลายๆ ปัจจัย เช่น มีเหตุการณ์มากระทบรุนแรงมากน้อยเพียงใด บุคลิกเดิมของเจ้าตัวเป็นอย่างไร มีการช่วยเหลือจากคนรอบข้างมากน้อยเพียงใด เป็นต้น และผู้ที่เป็นอาจไม่มีอาการตามนี้ไปทั้งหมด แต่อย่างน้อยอาการหลักๆ จะมีคล้ายๆ กัน เช่น รู้สึกเบื่อเศร้า ท้อแท้ รู้สึกตนเองไร้ค่า นอนหลับไม่ดี เป็นต้น

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ

๑. อารมณ์เปลี่ยนแปลงไป ที่พบบ่อยคือ จะกลายเป็นคนเศร้าสร้อย หดหู่ สะเทือนใจง่าย ร้องไห้บ่อย เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ดูเหมือนจะรู้สึกอ่อนไหวไปหมด บางคนอาจไม่มีอารมณ์เศร้าชัดเจน แต่จะบอกว่า จิตใจหม่นหมอง ไม่แจ่มใส ไม่สดชื่นเหมือนเดิม บางคนอาจมีความรู้สึกเบื่อหน่ายไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง สิ่งที่เดิมตนเคยทำแล้วเพลินใจหรือสบายใจ เช่น ฟังเพลง พบปะเพื่อนฝูง เข้าวัด ก็ไม่อยากทำ หรือทำแล้วก็ไม่ทำให้สบายใจขึ้น บ้างก็รู้สึกเบื่อไปหมดตั้งแต่ตื่นเช้ามา บางคนอาจมีอารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียว

ง่าย อะไรก็ดูขวางหูขวางตาไปหมด กลายเป็นคนอารมณ์ร้าย ไม่ใจเย็นเหมือนก่อน

๒. ความคิดเปลี่ยนไป มองอะไรก็รู้สึกว่าแย่ไปหมด มองชีวิตที่ผ่านมาในอดีตก็เห็นแต่ความผิดพลาดความล้มเหลวของตนเอง ชีวิตตอนนี้ก็รู้สึกว่าอะไรๆ ก็ดูแย่ไปหมด ไม่มีใครช่วยอะไรได้ ไม่เห็นทางออก มองอนาคตไม่เห็น รู้สึกท้อแท้หมดหวังกับชีวิต บางคนกลายเป็นคนไม่มั่นใจตนเองไป จะตัดสินใจอะไรก็ลังเลไปหมด รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ไร้คุณค่า เป็นภาระแก่คนอื่น ทั้งๆ ที่ญาติหรือเพื่อนๆ ก็ยืนยันว่ายินดีช่วยเหลือ เขาไม่เป็นภาระอะไร แต่ก็ยังคงคิดเช่นนั้นอยู่ ความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ความคับข้องใจ ทรมานจิตใจ เหล่านี้อาจทำให้เจ้าตัวคิดถึงเรื่องการตายอยู่บ่อยๆ แรกๆ ก็อาจคิดเพียงแค่อยากไปให้พ้นๆ จากสภาพตอนนี้ ต่อมาเริ่มคิดอยากตายแต่ก็ไม่ได้คิดถึงแผนการณ์อะไรที่แน่นอน เมื่ออารมณ์เศร้าหรือความรู้สึกหมดหวังมีมากขึ้น ก็จะเริ่มคิดเป็นเรื่องเป็นราวว่าจะทำอย่างไร ในช่วงนี้หากมีเหตุการณ์มากระทบกระเทือนจิตใจก็อาจเกิดการทำร้ายตนเองขึ้นได้จากอารมณ์ชั่ววูบ

๓. สมาธิความจำแย่ลง จะหลงลืมง่าย โดยเฉพาะกับเรื่องใหม่ๆ วางของไว้ที่ไหนก็นึกไม่ออก ญาติเพิ่งพูดด้วยเมื่อเช้าก็นึกไม่ออกว่าเขาสั่งว่าอะไร จิตใจเหม่อลอยบ่อย ทำอะไรไม่ได้นานเนื่องจากสมาธิไม่มี ดูโทรทัศน์นานๆ จะไม่รู้เรื่อง อ่านหนังสือก็ได้ไม่ถึงหน้า ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ทำงานผิดๆ ถูกๆ

๔. มีอาการทางร่างกายต่างๆ ร่วม ที่พบบ่อยคือ จะรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง ซึ่งเมื่อพบร่วมกับอารมณ์รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากทำอะไร ก็จะทำให้คนอื่นดูว่าเป็นคนขี้เกียจ ปัญหาด้านการนอนก็พบบ่อยเช่นกัน มักจะหลับยาก นอนไม่เต็มอิ่ม หลับๆ ตื่นๆ บางคนตื่นแต่เช้ามืดแล้วนอนต่อไม่ได้ ส่วนใหญ่จะรู้สึกเบื่ออาหาร ไม่เจริญอาหารเหมือนเดิม น้ำหนักลดลงมาก บางคนลดลงหลายกิโลกรัมภายในหนึ่งเดือน นอกจากนี้ยังอาจมีอาการท้องผูก อืดแน่นท้อง ปากคอแห้ง บางคนอาจมีอาการปวดหัว ปวดเมื่อยตามตัว

๕. ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างเปลี่ยนไป ดังกล่าวบ้างแล้วข้างต้น ผู้ที่เป็นโรคนี้มักจะดูซึมลง ไม่ร่าเริง แจ่มใส เหมือนก่อน จะเก็บตัวมากขึ้น ไม่ค่อยพูดจากับใคร บางคนอาจกลายเป็นคนใจน้อย อ่อนไหวง่าย ซึ่งคนรอบข้างก็มักจะไม่เข้าใจว่าทำไมเขาถึงเปลี่ยนไป บางคนอาจหงุดหงิดบ่อยกว่าเดิม แม่บ้านอาจทนที่ลูกๆ ซนไม่ได้ หรือมีปากเสียงระหว่างคู่ครองบ่อยๆ

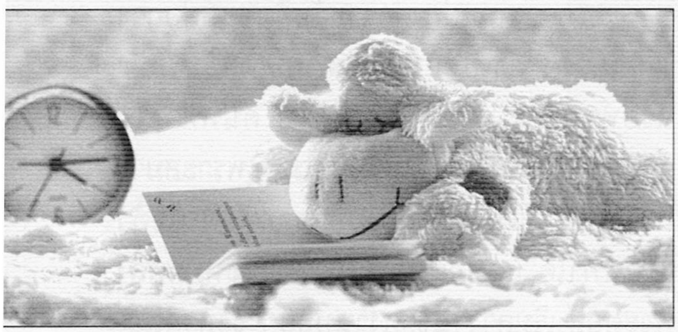
๖. การงานแย่ลง ความรับผิดชอบต่อการงานก็ลดลง ถ้าเป็นแม่บ้าน งานบ้านก็ไม่ได้ทำ หรือทำลวกๆ เพียงให้ผ่านๆ ไป คนที่ทำงานสำนักงานก็จะทำงานที่ละเอียดไม่ได้เพราะสมาธิไม่มี ในช่วงแรกๆ ผู้ที่เป็นอาจจะพอฝืนใจตัวเองให้ทำได้ แต่พอเป็นมากๆ ขึ้นก็จะหมดพลังที่จะต่อสู้ เริ่มลางานขาดงานบ่อยๆ ซึ่งหากไม่มีผู้เข้าใจหรือให้การช่วยเหลือก็มักจะถูกให้ออกจากงาน



๗. อาการโรคจิต จะพบในรายที่เป็นรุนแรง ซึ่งนอกจากผู้ที่เป็นจะมีอาการซึมเศร้ามากแล้ว จะยังพบว่ามีอาการของโรคจิตได้แก่ อาการหลงผิดหรือประสาทหลอนร่วมด้วย ที่พบบ่อย คือ จะเชื่อว่ามีคนคอยกลั่นแกล้ง หรือประสงค์ร้ายต่อตนเอง อาจมีหูแว่วเสียงคนมาพูดคุยด้วย อย่างไรก็ตามอาการเหล่านี้มักจะเป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อได้รับการรักษา อารมณ์เศร้าดีขึ้น อาการโรคจิตก็มักทุเลาตาม

จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคนี้หรือเปล่า

บางคนที่อ่านถึงตอนนี้อาจรู้สึกว่าตนเองก็มีอะไรหลายๆ อย่างเข้ากันได้กับโรคซึมเศร้าที่ว่า แต่ก็มีหลายๆ อย่างที่ไม่เหมือนทีเดียวนัก ทำให้อาจสงสัยว่าจะรู้ได้อย่างไรว่าตนเองเป็นหรือเปล่า



อาการซึมเศร้านั้นมีด้วยกันหลายระดับตั้งแต่น้อยๆ ที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน ไปจนเริ่มมีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตประจำวัน และบางคนอาจเป็นถึงระดับของโรคซึมเศร้า อาการที่พบร่วมอาจเริ่มตั้งแต่รู้สึกเบื่อหน่าย ไปจนพบอาการต่างๆ มากมาย ดังได้กล่าวในบทต้นๆ

แบบสอบถามภาวะอารมณ์เศร้า (Patient Health Questionnaire; PHQ) เป็นแบบสอบถามที่ใช้เพื่อช่วยในการประเมินว่าผู้ตอบมีภาวะซึมเศร้าหรือไม่ รุนแรงมากน้อยเพียงใด เป็นมากจนถึงระดับที่ไม่ควรจะปล่อยทิ้งไว้หรือไม่ แบบสอบถามนี้ไม่ได้บอกว่าเป็นโรคอะไร เพียงแต่ช่วยบอกว่าภาวะซึมเศร้าที่มีอยู่ในระดับไหนเท่านั้น ในการวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่นั้น ผู้ที่มีอารมณ์ซึมเศร้ายังต้องมีอาการที่เข้าตามเกณฑ์การวินิจฉัยด้านล่าง

ข้อดีอย่างหนึ่งของแบบสอบถามนี้คือ สามารถใช้ช่วยในการประเมินระดับความรุนแรงของอาการได้ว่า แต่ละขณะเป็นอย่างไร อาการดีขึ้นหรือเลวลง การรักษาได้ผลหรือไม่ ผู้ป่วยอาจทำและจดบันทึกไว้ทุก ๑-๒ สัปดาห์ โดยถ้าการรักษาได้ผลดีก็จะมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น โดยมีค่าคะแนนลดลงตามลำดับ

แบบสอบถามภาวะอารมณ์เศร้า

https://med.mahidol.ac.th/infographics/76

<u>เกณฑ์การวินิจฉัย</u>

มีอาการดังต่อไปนี้ ๕ อาการหรือมากกว่า

๑. มีอารมณ์ซึมเศร้าแทบทั้งวัน (ในเด็กและวัยรุ่นอาจเป็นอารมณ์หงุดหงิดก็ได้)

๒. ความสนใจหรือความเพลินใจในกิจกรรมต่างๆ แทบทั้งหมดลดลงอย่างมากแทบทั้งวัน

๓. น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมาก (น้ำหนักเปลี่ยนแปลงมากกว่าร้อยละ ๕ ต่อเดือน) หรือมีการเบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมาก

๔. นอนไม่หลับ หรือหลับมากไป

๕. กระวนกระวาย อยู่ไม่สุข หรือเชื่องช้าลง

๖. อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง

๗. รู้สึกตนเองไร้ค่า

๘. สมาธิลดลง ใจลอย หรือลังเลใจไปหมด

๙. คิดเรื่องการตาย คิดอยากตาย

* ต้องมีอาการในข้อ ๑ หรือ ๒ อย่างน้อย ๑ ข้อ



* ต้องมีอาการเป็นอยู่นาน ๒ สัปดาห์ขึ้นไป และต้องมีอาการเหล่านี้อยู่เกือบตลอดเวลา แทบทุกวัน ไม่ใช่เป็นๆ หายๆ เป็นเพียงแค่วันสองวันหายไปแล้วกลับมาเป็นใหม่

โรคอื่นที่มีอาการคล้ายคลึงกับโรคซึมเศร้า

ภาวะอารมณ์ซึมเศร้าจากการปรับตัวไม่ได้กับปัญหาที่มากระทบ เป็นภาวะที่เกิดจากการปรับตัวไม่ได้กับปัญหาต่างๆ ที่เข้ามากระทบ เช่น ย้ายบ้าน ตกงาน เกษียณ เป็นต้น โดยจะพบอาการซึมเศร้าร่วมด้วยได้ แต่มักจะไม่รุนแรง ถ้ามีคนมาพูดคุย ปลอบใจก็จะดีขึ้นบ้าง อาจมีเบื่ออาหาร แต่เป็นไม่มาก ยังพอนอนได้ เมื่อเวลาผ่านไปค่อยๆ ปรับตัวได้กับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป ภาวะอารมณ์ซึมเศร้าที่มีก็จะทุเลาลง

โรคอารมณ์สองขั้ว ในโรคอารมณ์สองขั้ว ผู้ป่วยจะมีอาการเหมือนกับโรคซึมเศร้าอยู่ช่วงหนึ่ง และมีอยู่บางช่วงที่มีอาการออกมาในลักษณะตรงกันข้ามกับอาการซึมเศร้า เช่น อารมณ์ดีเบิกบานมากผิดปกติ พูดมาก ขยันมาก เชื่อมั่นตัวเองมากกว่าปกติ ใช้เงินเปลือง เป็นต้น ซึ่งทางการแพทย์เรียกระยะนี้ว่า ระยะ Mania ผู้ที่เป็นโรคอารมณ์สองขั้วบางครั้งจะมีอาการของโรคซึมเศร้า บางครั้งก็มีอาการของภาวะ Mania

โรควิตกกังวล พบบ่อยว่าผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้ามักจะมีอาการวิตกกังวล ห่วงโน่นห่วงนี่ ซึ่งเป็นอาการหลักของโรควิตกกังวล ที่ต่างกันคือในโรควิตกกังวลนั้น จะมีอาการหายใจไม่อิ่ม ใจสั่น สะดุ้ง ตกใจง่าย ร่วมด้วย อาการเบื่ออาหารถึงมีก็เป็นไม่มาก น้ำหนักไม่ลดลงมากเหมือนผู้ป่วยโรคซึมเศร้า และโรคซึมเศร้านั้นนอกจากอาการวิตกกังวลแล้วก็จะพบอาการซึมเศร้า ท้อแท้ เบื่อหน่ายชีวิต ร่วมด้วย โดยที่อาการอารมณ์เศร้านี้จะเห็นเด่นชัดกว่าอาการวิตกกังวล

สาเหตุ

ปัจจุบันแนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุของโรคซึมเศร้านั้น เชื่อกันว่าสัมพันธ์กับหลายๆ ปัจจัย ทั้งจากด้านกรรมพันธุ์ การพลัดพรากจากพ่อแม่ในวัยเด็ก พัฒนาการของจิตใจ รวมถึงปัจจัยทางชีวภาพ เช่น การเปลี่ยนแปลงของระดับสารเคมีในสมองบางตัว เป็นต้น

ปัจจัยสำคัญๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคซึมเศร้าได้แก่

- กรรมพันธุ์ พบว่ากรรมพันธุ์มีส่วนเกี่ยวข้องสูงในโรคซึมเศร้า โดยเฉพาะในกรณีของผู้ที่มีอาการเป็นซ้ำหลายๆ ครั้ง
- สารเคมีในสมอง พบว่าระบบสารเคมีในสมองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีการเปลี่ยนแปลงไปจากปกติอย่างชัดเจน โดยมีสารที่สำคัญได้แก่ ซีโรโทนิน (serotonin) และนอร์เอพิเนฟริน (norepinephrine) ลดต่ำลง รวมทั้งอาจมีความผิดปกติของเซลล์รับสื่อเคมีเหล่านี้ ปัจจุบันเชื่อว่าเป็นความบกพร่องในการควบคุมประสานงานร่วมกัน มากกว่าเป็นความผิดปกติที่ระบบใดระบบหนึ่ง ยาแก้ซึมเศร้าที่ใช้กันนั้นก็ออกฤทธิ์โดยการไปปรับสมดุลของระบบสารเคมีเหล่านี้

● ลักษณะนิสัย บางคนมีแนวคิดที่ทำให้ตนเองซึมเศร้า เช่น มองตนเองในแง่ลบ มองอดีตเห็นแต่ความบกพร่องของตนเอง หรือ มองโลกในแง่ร้าย เป็นต้น บุคคลเหล่านี้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดัน เช่น ตกงาน หย่าร้าง ถูกทอดทิ้งก็มีแนวโน้มที่จะเกิดอาการซึมเศร้าได้ง่าย ซึ่งหากไม่ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสม อาการอาจมากจนกลายเป็นโรคซึมเศร้าได้

โรคซึมเศร้านั้นไม่ได้มีสาเหตุจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเท่านั้น เหมือนกับการป่วยเป็นไข้หวัดก็มักเป็นจากร่างกายอ่อนแอ จากพักผ่อนน้อย ไม่ได้ออกกำลังกาย ขาดสารอาหาร ถูกฝนอากาศเย็น ร่วมกับการได้รับเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดไข้หวัด ถ้าเราแข็งแรงดี แม้จะได้รับเชื้อหวัดก็ไม่เป็นอะไร ในทำนองเดียวกัน ถ้าร่างกายเราอ่อนแอ แต่ไม่ได้รับเชื้อหวัดก็ไม่เกิดอาการ การเริ่มเกิดอาการของโรคซึมเศร้านั้นมักมีปัจจัยกระตุ้น มากบ้างน้อยบ้าง บางครั้งอาจไม่มีก็ได้ซึ่งพบได้น้อย อย่างไรก็ตาม การมีสาเหตุที่เห็นชัดว่าเป็นมาจากความกดดันด้านจิตใจนี้มิได้หมายความว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดาของคนเรา ไม่ว่าจะรุนแรงแค่ไหน การพิจารณาว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นผิดปกติหรือไม่ เราดูจากการมีอาการต่างๆ และความรุนแรงของอาการเป็นหลัก ผู้ที่มีอาการเข้ากับเกณฑ์การวินิจฉัยโรคซึมเศร้านั้น บ่งถึงภาวะของความผิดปกติที่จำต้องได้รับการช่วยเหลือ

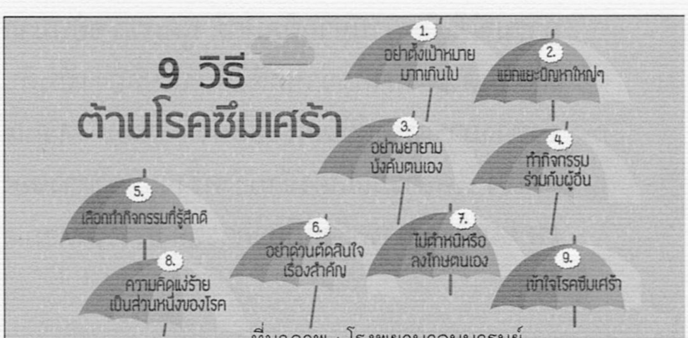
การรักษา

โรคซึมเศร้านี้หากได้รับการรักษา ผู้ที่เป็นจะมีอาการดีขึ้นมาก อาการซึมเศร้า ร้องไห้บ่อยๆ หรือรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ จะกลับมาดีขึ้นจนผู้ที่เป็นบางคนบอกว่า ไม่เข้าใจว่าตอนนั้นทำไมจึงรู้สึกเศร้าไปได้ถึงขนาดนั้น ข้อแตกต่างระหว่างโรคนี้กับโรคจิตที่สำคัญประการหนึ่งคือ ในโรคซึมเศร้าถ้าได้รับการรักษาจนดีแล้วก็จะกลับมาเป็นปกติเหมือนเดิม ขณะที่ในโรคจิตนั้นแม้จะรักษาได้ผลดี ผู้ที่เป็นก็มักจะยังคงมีอาการหลงเหลืออยู่บ้าง ไม่สามารถทำอะไรได้เต็มที่เหมือนแต่ก่อน ยิ่งหากมารับการรักษาเร็วเท่าไรก็ยิ่งจะอาการดีขึ้นเร็วเท่านั้น ยิ่งป่วยมานานก็ยิ่งจะรักษายาก

การรักษาที่สำคัญในโรคนี้คือ การรักษาด้วยยาแก้ซึมเศร้า โดยเฉพาะในรายที่อาการมาก ส่วนในรายที่มีอาการไม่มาก แพทย์อาจรักษาด้วยการช่วยเหลือชี้แนะการมองปัญหาต่างๆ ในมุมมองใหม่ แนวทางในการปรับตัว หรือการหาสิ่งที่ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายความทุกข์ใจลง ร่วมกับการให้ยาแก้ซึมเศร้าหรือยาคลายกังวลเสริมในช่วงที่เห็นว่าจำเป็น

การรักษาด้วยยาแก้ซึมเศร้า

ยาแก้ซึมเศร้ามีส่วนช่วยในการรักษาโรคนี้ แม้ผู้ที่ป่วยบางคนอาจรู้สึกว่า ความทุกข์ใจหรือปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นเรื่องของจิตใจ แต่ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ถ้าเป็นโรคซึมเศร้าแล้วแสดงว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในร่างกายของคนเราจนทำให้เกิดมีอาการต่างๆ เช่น น้ำหนักลด อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ร่วมอีกหลายๆ อาการ ไม่ใช่มีแต่เพียงอารมณ์เศร้าอย่างเดียว



ที่มาภาพ : โรงพยาบาลมนารมย์



ซึ่งยาจะมีส่วนช่วยในการบำบัดอาการต่างๆ เหล่านี้ อีกทั้งยังสามารถทำให้อารมณ์ซึมเศร้า ความวิตกกังวลใจทุเลาลงได้ด้วย จากการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้า ๑๐ คน หากได้รับการรักษาด้วยยาแก้ซึมเศร้า อาการจะดีขึ้นจนหายถึง ๘-๙ คน ในขณะที่หากไม่รับการรักษานั้น อาการจะดีขึ้นเองเพียง ๒-๓ คนเท่านั้น (เฉพาะในรายที่อาการไม่รุนแรง หากอาการรุนแรงอาจจะกล่าวได้ว่ายากที่จะหายเอง)

ข้อควรทราบเกี่ยวกับการรักษาด้วยยาแก้ซึมเศร้า

อาการของโรคไม่ได้หายทันทีที่กินยา โดยเฉพาะอาการซึมเศร้า โดยส่วนใหญ่แล้วจะใช้เวลาประมาณ ๑-๒ สัปดาห์ขึ้นไปอาการจึงจะดีขึ้นอย่างเห็นชัด แต่ยาก็ยังมีส่วนช่วยในระยะแรกๆ โดยทำให้ผู้ป่วยหลับได้ดีขึ้น เจริญอาหารขึ้น เริ่มรู้สึกมีเรี่ยวแรงจะทำอะไรมากขึ้น ความรู้สึกกลัดกลุ้มหรือกระสับกระส่ายจะเริ่มลดลง

ยาทุกชนิดสามารถทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นยาแก้ปวด ยาแก้แพ้ หรือยาระบาย ก็ตาม แม้ว่าโอกาสที่เกิดอาการข้างเคียงจะมากหรือน้อย และมีความรุนแรงต่างกันไป การใช้ยาจึงควรใช้ในขนาดและกินตามเวลาที่แพทย์สั่งเท่านั้น หากมีความจำเป็นที่ทำให้กินยาตามสั่งไม่ได้ ควรแจ้งแพทย์ทุกครั้งหากเกิดอาการใดๆ ที่ไม่แน่ใจว่าเป็นอาการข้างเคียงหรือไม่

ผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยที่ไม่กล้ากินยามากตามที่แพทย์สั่ง แพทย์สั่งกิน ๔ เม็ดก็กินแค่ ๒ เม็ด หรือกินบ้างหยุดกินบ้าง เพราะกลัวว่าจะติดยา หรือกลัวว่ายาจะไปสะสมอยู่ในร่างกาย แต่ตามจริงแล้วยาแก้ซึมเศร้าไม่มีการติดยา ถ้าขาดยาแล้วมีอาการไม่สบาย นั่นเป็นเพราะว่ายังไม่หายจากอาการของโรค การกินๆ หยุดๆ หรือกินไม่ครบกลับจะยิ่งทำให้การรักษาไม่ได้ผลดี และรักษายากมากขึ้น

ยาแก้ซึมเศร้ามีอยู่เป็นสิบขนาน จากการศึกษาไม่พบว่าตัวไหนดีกว่าตัวไหนอย่างชัดเจน เรียกว่าผู้ป่วยคนไหนจะถูกกับยาตัวไหนเป็นเรื่องเฉพาะตัว หรือ ลางเนื้อชอบลางยา ซึ่งโดยรวมแล้วก็มักจะรักษาได้ผลทุกตัว การใช้ยาขึ้นอยู่กับว่าแพทย์มีความชำนาญ คุ้นเคยกับการใช้ยาขนานไหน และผู้ป่วยมีโรคทางกายหรือกำลังกินยาอื่นๆ ที่ทำให้ใช้ยาบางตัวไม่ได้หรือไม่ ส่วนใหญ่แล้วผู้ป่วยจะตอบสนองต่อยาแก้ซึมเศร้าตัวแรกที่ให้ หากอาการยังไม่ดีในระยะแรกๆ อาจเป็นเพราะยังปรับยาไม่ได้ขนาด หรือยังไม่ได้ระยะเวลาที่ยาออกฤทธิ์ได้เต็มที่เสียมากกว่า ถ้าแพทย์รักษาไประยะหนึ่งแล้ว และเห็นว่าให้ยาในขนาดที่พอเพียงแล้ว ผู้ป่วยยังอาการดีขึ้นไม่มาก ก็อาจเปลี่ยนไปใช้ยาตัวอื่นต่อไป

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย

ผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้มักรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ไม่มีใครสนใจ ต้องรับความกดดันต่างๆ แต่ผู้เดียว รู้สึกสิ้นหวัง ไม่อยากจะสู้ปัญหาอะไรๆ อีกแล้ว



แต่ขอให้ความมั่นใจว่าความรู้สึกเช่นนี้ไม่ได้เป็นอยู่ตลอดไป โรคนี้รักษาให้หายขาดได้ เมื่ออาการของโรคดีขึ้น มุมมองต่อสิ่งต่างๆ ในแง่ลบจะเปลี่ยนไป ความมั่นใจในตนเองจะมีเพิ่มขึ้น มองเห็นปัญหาต่างๆ ในมุมมองอื่นๆ ที่แตกต่างออกไปจากเดิมมากขึ้น

ในขณะที่คุณกำลังซึมเศร้าอยู่นั้น มีข้อแนะนำดังต่อไปนี้

การออกกำลังกาย การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยทางร่างกายแล้ว จิตใจก็ยังจะดีขึ้นด้วย โดยในผู้ที่มีอาการซึมเศร้าไม่มากจะรู้สึกว่าจิตใจคลายความเศร้า และแจ่มใสขึ้นได้ การออกกำลังกายที่ดีจะเป็นการออกกำลังแบบแอโรบิก เช่น วิ่ง เดิน ว่ายน้ำ ซึ่งจะช่วยให้หลับได้ดีขึ้น การกินอาหารดีขึ้น การขับถ่ายดีขึ้น ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่นด้วยก็จะยิ่งช่วยเพิ่มการเข้าสังคม ไม่รู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยว

อย่าตั้งเป้าหมายในการทำงานและการปฏิบัติตัวที่ยากเกินไป ช่วงนี้เป็นช่วงเวลาที่เรายังต้องการการพักผ่อน ทั้งทางร่างกายและจิตใจ การกระตุ้นตนเองมากไปกลับยิ่งจะทำให้ตัวเองรู้สึกแย่ที่ทำไม่ได้อย่างที่หวัง

เลือกกิจกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีๆ โดยมักจะเป็นสิ่งที่เราเคยชอบ เช่น ไปเที่ยวสวนสาธารณะ ไปเที่ยวชายทะเล ชวนเพื่อนมาที่บ้าน พยายามทำกิจกรรมที่ทำร่วมกับคนอื่นมากกว่าที่จะอยู่คนเดียว หลักการเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกอย่างหนึ่งก็คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะไม่คงอยู่ตลอดไป แต่จะขึ้นๆ ลงๆ ในแต่ละช่วง คนที่มีความโศกเศร้ามักจะรู้สึกหมดหวัง คิดว่าความรู้สึกนี้จะคงอยู่กับตนเองตลอดเวลา ในความเป็นจริงแล้ว จะมีอยู่บางช่วงที่อารมณ์เศร้านี้เบาบางลง ซึ่งจะเป็นโอกาสที่ให้เราเริ่มกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เพื่อให้มีความรู้สึกที่ดีขึ้น

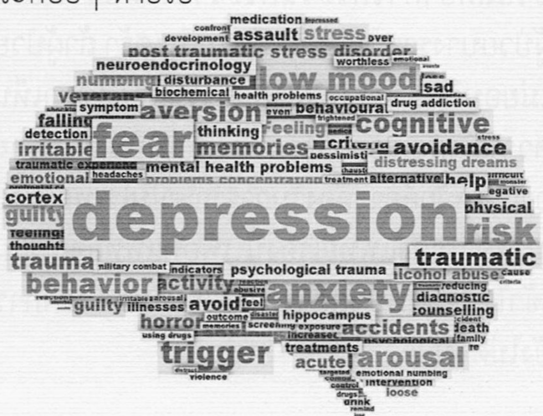
อย่าตัดสินใจเรื่องที่สำคัญต่อชีวิต เช่น การหย่า การลาออกจากงาน ณ ขณะที่เรากำลังอยู่ในภาวะซึมเศร้า การมองสิ่งต่างๆ ในแง่ลบอาจทำให้การตัดสินใจผิดพลาดไปได้ ควรเลื่อนการตัดสินใจไปก่อน หากจำเป็นหรือเห็นว่าปัญหานั้นๆ เป็นสิ่งที่กดดันเรา ทำให้อะไรๆ แย่ลงจริงๆ ก็ควรปรึกษาผู้ใกล้ชิดหลายๆ คนให้ช่วยคิด

การมองปัญหาโดยไม่แยกแยะจะทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ ไม่รู้จะทำอย่างไร การแก้ปัญหา ให้แยกแยะปัญหาเป็นส่วนย่อยๆ จัดเรียงลำดับความสำคัญว่าเรื่องไหนควรทำก่อนหลัง แล้วลงมือทำไปตามลำดับโดยทิ้งปัญหาย่อยอื่นๆ ไว้ก่อน วิธีนี้จะพอช่วยให้รู้สึกว่าตนเองยังทำอะไรได้อยู่

คำแนะนำสำหรับญาติ

ญาติมักจะรู้สึกห่วงผู้ที่เป็น ไม่เข้าใจว่าทำไมเขาถึงได้ซึมเศร้ามากขนาดนี้ ทั้งๆ ที่เรื่องที่มากระทบก็ดูไม่หนักหนานัก ทำให้บางคนพาลรู้สึกโกรธ ขุ่นเคือง เห็นว่าผู้ป่วยเป็นคนอ่อนแอ เป็นคน *"ไม่สู้"* ทำไมเรื่องแค่นี้ถึงต้องเศร้าเสียใจขนาดนี้ ท่าทีเช่นนี้กลับยิ่งทำให้ผู้ที่เป็นรู้สึกว่าตัวเองยิ่งแย่ขึ้นไปอีก เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระแก่ผู้อื่น ทำให้จิตใจยิ่งตกอยู่ในความทุกข์

แต่ทั้งนี้ ภาวะที่เขาเป็นนี้ไม่ใช่อารมณ์เศร้าธรรมดา หรือเป็นจากจิตใจอ่อนแอ หากแต่เป็นภาวะของความผิดปกติ เขากำลัง *"เจ็บป่วย"* อยู่ หากจะเปรียบกับโรคทางกายเช่น โรคปอดบวม อาจจะทำให้พอเห็นภาพชัดขึ้น คนเป็นโรคปอดบวมจะมีการอักเสบของปอด เสมหะเหนียวอุดตันตามหลอดลม ทำให้มีอาการหอบเหนื่อย เจ็บหน้าอก มีไข้ สิ่งที่เขาเป็นนั้นเขาไม่ได้แกล้งทำ หากแต่เป็นเพราะมีความผิดปกติอยู่ภายในร่างกาย เขากำลังเจ็บป่วยอยู่ กับโรคซึมเศร้าก็เป็นเช่นเดียวกัน ความกดดันภายนอกที่รุมเร้าร่วมกับปัจจัยเสี่ยงหลายๆ อย่างในตัวเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีและระบบฮอร์โมนต่างๆ ในสมอง เกิดมีอาการต่างๆ ตามมาทั้งทางกายและใจ นอกเหนือไปจากความเศร้าโศก ณ ขณะนั้น นอกจากอารมณ์ที่เปลี่ยนไปแล้ว ยังพบมีอาการทางร่างกาย ต่างๆ นานา ร่วมด้วย ความคิดเห็นมุมมองต่อสิ่งต่างๆ ก็เปลี่ยนไปด้วย การมองสิ่งต่างๆ ในแง่ลบ ก็กลับจะยิ่งไปส่งเสริมให้จิตใจเศร้าหมอง กลัดกลุ้มมากขึ้นไปอีก เขาห้ามตัวเองไม่ให้เศร้าไม่ได้ ทั้งหมดนี้เป็นปรากฏการณ์ของความเจ็บป่วย ซึ่งเมื่อได้รับการรักษาหายแล้ว อารมณ์เศร้าหมองก็จะดีขึ้น จิตใจแจ่มใสขึ้น การมองสิ่งรอบตัวก็จะเปลี่ยนไป อาการต่างๆ จะค่อยๆ หายไป



หากญาติๆ มีความเข้าใจผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า มองว่าเขากำลังไม่สบาย ความคาดหวังในตัวเขาก็จะลดลง ความหงุดหงิด คับข้องใจก็ลดลง เรามักจะให้อภัยคนที่กำลังไม่สบาย มีข้อยกเว้นให้บางอย่าง เพราะเราทราบดีว่าเขาไม่ได้แกล้งทำ ไม่มีใครอยากป่วย

ถาม-ตอบ

๑. โรคนี้เป็นกรรมพันธุ์ไหม จะมีลูกได้ไหม ?

จากการศึกษาพบว่ามีผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยที่มีญาติป่วยเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะกับญาติใกล้ชิด โดยญาติใกล้ชิดสายเลือดเดียวกันของผู้ป่วย (ได้แก่ พ่อ แม่ ลูก พี่ น้อง) มีโอกาสป่วยเป็นโรคนี้มากกว่าคนทั่วๆ ไป ๒-๓ เท่า แต่บางครั้งโรคนี้ก็เป็นขึ้นมาเองได้เหมือนกัน เหมือนกับโรคเบาหวาน โรคความดันเลือดสูง แต่การป่วยเป็นโรคนี้ ก็ไม่ได้หมายความว่าลูกจะต้องเป็นโรคนี้ร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะแม้แต่พ่อและแม่เป็นทั้งคู่ ลูกก็ยังไม่ได้ป่วยไปทุกครอบครัว และเนื่องจากโรคนี้ไม่ได้มีความบกพร่องที่รุนแรงมาก สามารถรักษาได้ การป่วยเป็นโรคนี้จึงไม่เป็นข้อห้ามต่อการมีลูก

๒. โรคนี้คือโรคจิตใช่หรือไม่ ?

ไม่ใช่ โรคจิตหมายถึงโรคที่มีอาการหลงผิดประสาทหลอน เป็นอาการเด่นและมักจะเป็นเรื้อรัง ส่วนในโรคซึมเศร้านั้น อาการสำคัญคืออารมณ์จะเปลี่ยนไปจากปกติ โดยจะซึมเศร้า นอนไม่หลับ กินไม่ได้ ในบางครั้งถ้ารุนแรงมากๆ อาจมีอาการหลงผิดประสาทหลอนได้ แต่ก็พบไม่บ่อยและเมื่ออาการซึมเศร้าดีขึ้นอาการหลงผิดนี้ก็จะหายไป หากจะเรียกให้ถูกอาจเรียกว่าเป็นโรคทางอารมณ์

๓. โรคนี้รักษาแล้วหายขาดไหม ?

การรักษาโรคนี้เป็นการรักษาการกำเริบ



ของโรค เมื่อหายแล้ว ก็อาจเป็นขึ้นมาใหม่ได้เหมือนกัน ประมาณกันว่าร้อยละ ๕๐-๗๕ ของผู้ป่วยเป็นมากกว่าหนึ่งครั้ง ยิ่งกลับมากำเริบก็ยิ่งมีโอกาสเป็นอีกในครั้งต่อไปมากขึ้น ในผู้ป่วยที่เป็นมากกว่า ๒ ครั้งอาจต้องกินยาป้องกันไประยะยาวหลายๆ ปี

๔. กินยาแล้วไม่เห็นดีขึ้นเลย จะเพิ่มยาได้ไหม ?

ยาแก้ซึมเศร้าไม่ได้กินแล้วเห็นผลทันตาเหมือนกับยาแก้ปวด ต้องให้เวลาเพื่อยาไปปรับระบบสารเคมีต่างๆ ในร่างกายระยะหนึ่ง อาการซึมเศร้าจึงจะดีขึ้น อาจใช้เวลา ๑-๒ สัปดาห์ ในระยะระหว่างนี้แม้จะกินยามากก็ไม่ได้ทำให้อาการดีขึ้นเร็ว แต่กลับจะยิ่งทำให้มีโอกาสเกิดอาการข้างเคียงมากขึ้น

๕. กินยามานานแล้วยาจะสะสมในร่างกายไหม ?

ยานี้ไม่มีการสะสมในร่างกาย เมื่อกินเข้าไปแล้ว จะถูกขับออกจากร่างกายทางอุจจาระหรือปัสสาวะ ส่วนใหญ่แล้วประมาณ ๑๒-๒๔ ชั่วโมง ระดับยาในร่างกายหลังกินจะลดลงเหลือครึ่งหนึ่ง แพทย์จึงต้องให้กินยาวันละ ๑-๓ ครั้ง ตามแต่ว่ายาตัวไหนถูกขับออกจากร่างกายเร็วหรือช้า เพื่อให้ระดับยาในเลือดคงที่ตลอด การรักษาจึงจะได้ผลดี

๖. ยาแก้ซึมเศร้านี้ กินแล้วจะติดยาไหม เพราะสังเกตว่าถ้าไม่กินยาจะนอนไม่หลับ ?

ยาแก้ซึมเศร้านี้ ไม่มีการติดยา การติดยาหมายถึงขาดยาไม่ได้ ต้องกินยาอยู่เรื่อยๆ ถ้าขาดก็จะรู้สึกกระวนกระวาย อยากได้ยามาก และถ้าจะต้องเพิ่มขนาดยาขึ้นเรื่อยๆ เพราะเกิดการดื้อยา อย่างไรก็ตาม หากกินยาไประยะหนึ่งแล้ว (นานกว่า ๓ เดือน) ถ้าจะหยุดยาจะต้องค่อยๆ ลดยาลงทีละน้อย โดยเฉพาะหากกินวันละหลายเม็ด ถ้าหยุดยาเลยอาจทำให้มีอาการกระวนกระวาย คลื่นไส้ นอนไม่หลับ ได้ในช่วงแรกๆ (โดยเฉพาะยารุ่นเก่า) ซึ่งเป็นเพราะร่างกายยังปรับตัวไม่ทัน

ผู้ป่วยหลายคนกลัวติดยาจึงกินยาน้อยกว่าที่สั่ง กินๆ หยุดๆ หรือจะกินต่อเมื่อมีอาการมาก การทำเช่นนี้นอกจากจะทำให้มีโอกาสเกิดอาการกำเริบใหม่ได้ง่ายแล้ว การรักษาจะยุ่งยากไปด้วย

๗. ผู้ป่วยบางคนไม่ยอมกินยา จะฉีดยาได้ไหม ผู้ป่วยที่อาการหนักจะฉีดยาได้ไหม ?

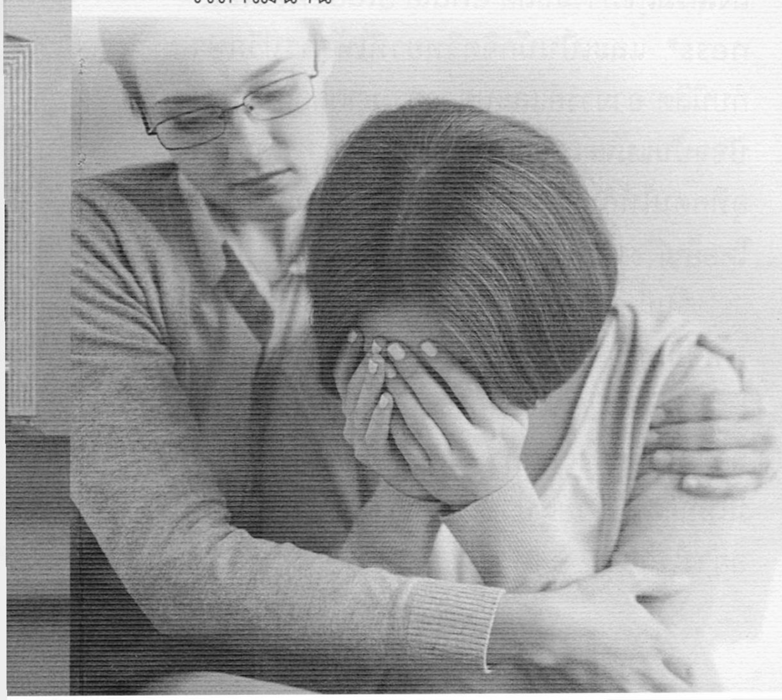
ไม่มียาชนิดฉีดที่ใช้ในโรคนี้ เพราะดังที่กล่าวแล้วว่าการหายของโรคนี้ต้องใช้เวลา การฉีดยาไม่ได้ช่วยให้หายเร็วขึ้น และแม้อาการหนักถึงฉีดยาก็ไม่ได้ทุเลาทันที บางครั้งอาจพบแพทย์ฉีดยา ซึ่งยาที่ให้จะเป็นยากลุ่มคลายกังวลเพื่อช่วยลดอาการกระวนกระวายใจที่อาจพบในผู้ป่วยบางราย ไม่ได้ฉีดเพื่อแก้ซึมเศร้า ถ้าผู้ป่วยไม่ยอมกินยาคงต้องอาศัยการชี้แจงให้เขาเห็นความสำคัญของการรักษา ถ้าไม่กินยาเพราะอาการหนักก็อาจต้องรับการรักษาในโรงพยาบาล ญาติควรแจ้งแพทย์เรื่องนี้ เพื่อที่แพทย์จะได้ไม่เข้าใจผิดว่าผู้ป่วยกินยาตามขนาดแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น

๘. ตอนนี้กำลังกินยารักษาโรคอยู่ จะตั้งท้องได้ไหม ?

โดยทั่วไปแพทย์จะยังไม่ให้ผู้ป่วยมีลูกจนกว่าจะแน่ใจว่าผู้ป่วยหายดีแล้วมาระยะหนึ่ง เพราะช่วงหลังคลอดใหม่ๆ มีหลายคนกลับเป็นใหม่ขึ้นมาอีก และในสามเดือนแรกของการตั้งครรภ์ ยาที่ให้ก็อาจมีผลต่อเด็กในครรภ์ได้เหมือนกัน แม้จะพบได้น้อยมาก ดังนั้น ถ้าไม่จำเป็นจริงๆ ก็ควรรอจนหายดีแล้วดีกว่า

๙. การรักษาด้วยไฟฟ้าเป็นอย่างไร ?

การรักษาด้วยไฟฟ้าเป็นการรักษาโดยใช้กระแสไฟฟ้าขนาดต่ำมาก โดยวางขั้วไฟฟ้าที่เหนือจุดกึ่งกลางระหว่างหูและหางตาขึ้นไป เมื่อกระแสไฟฟ้าผ่านจะเกิดการเปลี่ยนแปลงในสมองเหมือนกับที่พบในผู้ป่วยที่มีอาการลมชัก ในการรักษาจะทำวันเว้นวัน (จันทร์-พุธ-ศุกร์) ประมาณ ๖-๘ ครั้ง จะรักษาด้วยวิธีนี้ในผู้ที่มีอาการรุนแรง ผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง ผู้ป่วยที่มีอาการโรคจิตร่วม หรือผู้ป่วยที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยยา หลังทำอาจมีอาการหลงลืมง่าย ซึ่งจะค่อยๆ กลับคืนมาเป็นปกติในเวลาไม่นาน





๑๐. โรคซึมเศร้าใช้ธรรมะ หรือการช่วยเหลือทางศาสนาเพื่อรักษาได้ไหม ?

โรคซึมเศร้ามี ๓ ระดับความรุนแรง ผู้ที่อาการอยู่ระดับเล็กน้อย หรือเล็กน้อยถึงปานกลาง การมีผู้รับฟังปัญหา ให้คำปรึกษา ชี้แนะการปรับตัว รวมถึงการใช้ธรรมะ การฝึกสติ อาจช่วยให้อาการทุเลาโดยไม่กินยาได้ ประเด็นสำคัญคือในช่วงที่มีอาการ เขาจะล้าเพลีย ท้อแท้ ไม่มีกำลังใจ ทำให้ยากแก่การช่วยตนเองให้ดีขึ้น เพราะการใช้หลักธรรมะหรือเจริญสติต้องฝึกฝนสม่ำเสมอ มีผู้คอยชี้แนะใกล้ชิด การรักษาตนเองเช่นนี้จึงจะเหมาะกับผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติมาก่อนอยู่แล้ว มีผู้ชำนาญคอยช่วยให้คำแนะนำ และเป็นในระยะเริ่มต้น อาการยังไม่มาก ในผู้ที่อาการมาก หรือไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน แนะนำให้รักษาด้วยยาก่อน เมื่ออาการทุเลา รู้สึกมีสมาธิมีพลังกลับมาบ้าง ก็อาจเริ่มฝึกดูแลตนเองต่อไป

ที่มา : จาก E book คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/1017-09042014
รพ.รามาธิบดี

ขออนุโมทนาบุญผู้ร่วมจัดพิมพ์วารสารฉบับนี้

๑. ชมรมกัลยาณธรรม
๒. คุณจิรวรรณ ศิริจิตร และครอบครัว
๓. คุณสุวพร หทัยสุทธิธรรม และครอบครัว
๔. พล.อ.ต. สมโภค-คุณสุจิตรา หงสไกรและครอบครัว
๕. คุณพ่อวัชระ-คุณแม่ทองสุก โลหารักษ์พงศ์ และครอบครัว



สัมภาษณ์พิเศษ • คุณอุบล สาธิตะกร

ประสบการณ์ของนักจิตวิทยา กับ การดูแลเยาวชนผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

"โรคซึมเศร้า" เป็นโรคฮิตในอันดับต้นๆ ของประเทศไทยที่มีประชาชนเป็นกันมาก ซึ่งโรคนี้สามารถเป็นกันได้ทุกเพศทุกวัย หากปล่อยให้อาการซึมเศร้าดำเนินไป ปลายทางของโรคนี้คือ **"การฆ่าตัวตาย"** ทั้งๆ ที่โรคนี้สามารถรักษาให้หายขาดได้ ถ้าได้รับการรักษาและการดูแลที่ถูกต้องด้วยความร่วมมือกันของแพทย์และคนในครอบครัว ทั้งนี้ผู้ที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งอีกผู้หนึ่งในการรักษา คือ **"นักจิตวิทยา"** ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ในการให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ ชี้แนะวิธีคิด ให้มุมมองด้านอื่นๆ ของชีวิต เพื่อแก้ไขปัญหาให้ผู้ป่วย ประคับประคองอาการของผู้ป่วยให้พยายามช่วยตนเองในการบำบัดอาการที่เป็น บำบัดความคิดที่สับสน จนกระทั่งผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตได้เป็นปกติ

คุณอุบล (บล) สาธิตะกร อดีตผู้อำนวยการสำนักบริหารกิจการนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นักจิตวิทยาการปรึกษา ผู้มีส่วนร่วมก่อตั้งหน่วยส่งเสริมสุขภาวะนิสิต Chula Student Wellness* และเป็นนักจิตวิทยาที่ให้การปรึกษากับนิสิต อาจารย์และบุคลากร มาตลอด ๓๖ ปี ปัจจุบันแม้จะเกษียณจากงานประจำ แต่ยังคงอุทิศตนให้กับการดูแลให้การปรึกษาแก่ผู้ป่วยโดยยินดีช่วยเสมอ

วันนี้ คุณอุบล ได้มาแบ่งปันการดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่เป็นเยาวชน มาให้ผู้อ่านวารสารโพธิยาลัยได้เข้าใจอาการของโรค สาเหตุของความซึมเศร้าและการรักษา ที่สำคัญหากเรามีโอกาสได้ช่วยผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เราควรทำอย่างไร

ที่มาของโรคซึมเศร้า

มนุษย์เราเมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา ไม่สมหวังก็เกิดอาการซึมเศร้า ที่สำคัญคือ ติดอยู่กับ **"ความคิด"** ความคิดที่ฟุ้งซ่าน คิดๆ แล้วไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่คิดนั้นได้ ซึ่งความคิดเหล่านี้ล้วนเป็นความคิดลบ เมื่อคิดลบหนักเข้าก็เกิดอารมณ์ซ้ำเติมตัวเอง ย้ำทำอยู่เช่นนั้น จนที่สุดก็มองว่าชีวิตตนเองไม่มีความหมาย สุดท้ายจึงนำไปสู่การฆ่าตัวตาย

สำหรับภาวะทางกายภาพนั้น เมื่อเกิดความเครียด และร่างกายสะสมความเครียดจนสมองขาดสารเคมี ***ซีโรโทนิน (serotonin)*** จะทำให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้า จึงต้องใช้ยาเพื่อปรับสารเคมีในสมองให้สมดุล แต่ยาเป็นการรักษาอาการไม่ได้แก้ต้นเหตุของปัญหา ดังนั้น ผู้ป่วยจึงต้องกินยาไปเรื่อยๆ หยุดยาอาการก็กำเริบ

สถิติระยะหลังนี้มีเยาวชนเกิดอาการซึมเศร้ามากขึ้น เพราะบริบทสังคมเปลี่ยนไป พ่อแม่คุยกับลูกน้อยลง บางครอบครัวคุยกันผ่านไลน์ ไม่เคยเจอหน้ากันเป็นๆ ไม่เคยโอบกอดให้ความรักแก่กันและกัน ยิ่งมี**เทคโนโลยี**สมัยใหม่ที่เพิ่มความรวดเร็ว ด่วนจี๋ ทุกอย่างเกิดได้ทันทีที่ปลายนิ้ว ความอดทน การรอคอยของเด็กก็ลดลง ทุกคนปรนเปรอแต่ความต้องการทางกาย ความสุข ความสบาย ความสะดวก โดยขาดการดูแลทางใจ คิดว่ากายสบายแล้วใจจะสุข ซึ่งมันไม่ใช่เช่นนั้น สภาพครอบครัวเป็นเช่นนี้ตั้งแต่วัยเด็ก ความต้องการความรัก โหยหาความอบอุ่น คร่ำครวญอยู่ในใจ และถูกสะสมมาเรื่อยๆ คนที่ซึมเศร้าไม่ใช่อยู่ดีๆ จะเกิดอาการนี้ได้ มันต้องสะสมการคิดลบ โยนหินสะสมทับๆ แล้วเอาออกจากใจไม่เป็น จนวันหนึ่งก็ระเบิดอาการออกมา

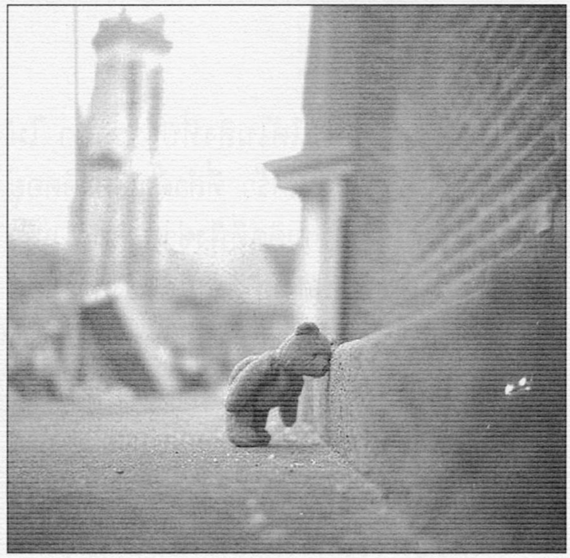


ดังนั้น คนใกล้ชิด คือเหตุปัจจัยสำคัญของคนเป็นโรคซึมเศร้า พ่อแม่ คนในครอบครัวล้วนมีส่วนโยนหินแห่งความเศร้าลงใจผู้ป่วยวันละเล็กละน้อย คนละก้อน สองก้อน จนหัวใจนี้เต็มไปด้วยความโศกเศร้า วันหนึ่งก็แสดงอาการออกมา อาการของคนที่เป็นโรคนี้เหมือนเป็นคนขี้เกียจ เพราะเขาจะเศร้า เหนื่อยล้า เอาแต่นอน ไม่อยากตื่น ไม่อยากมาเรียน ไม่อยากกิน ไม่อยากไปไหน ไม่อยากเจอสังคม แล้วสุดท้ายก็มีคำถามว่า **เกิดมาทำไม จะอยู่ไปเพื่ออะไร** ในใจมีความทุกข์ จมอยู่กับความคิดที่เป็นมิจฉาทิฐิ

จิตแพทย์กับนักจิตวิทยาทำงานร่วมกันอย่างไร

เมื่อผู้ป่วยมาพบแพทย์ จิตแพทย์จะมุ่งเน้นการรักษาอาการทางกาย ซึ่งจิตแพทย์จะวิเคราะห์อาการแล้วจ่ายยาให้กินเพื่อลดอาการ ยาจะไปปรับสมดุลของเคมีในสมอง จากนั้นจิตแพทย์อาจส่งต่อให้ไปปรึกษาพูดคุยกับนักจิตวิทยา นักจิตวิทยาจะมุ่งเน้นการบำบัดทางใจ เพื่อค้นหาต้นเหตุ แนะนำวิธีการเพื่อให้ผู้ป่วยควบคุมอารมณ์ ความคิด และปรับวิถีชีวิตเพื่อให้ผู้ป่วยรับมือกับปัญหาต่อไปได้

การรักษาโรคซึมเศร้าที่ดีที่สุดไม่ใช่การพบจิตแพทย์ฝ่ายเดียว ควรมีนักจิตวิทยาการปรึกษา





คอยประคับประคอง หมออาจไม่มีเวลาคุยกับผู้ป่วยเพราะมีคนไข้รออยู่มากมาย จึงจำเป็นต้องผลักภาระมาให้นักจิตวิทยาการปรึกษาช่วยพูดคุยให้คำแนะนำ เราทั้งสองคือหมอและนักจิตวิทยาการปรึกษา จะช่วยกันรักษาดูแลผู้ป่วยร่วมกัน หมอรักษาอาการทางกายด้วยยาซึ่งเป็นปลายเหตุ นักจิตวิทยาการปรึกษารักษาอาการทางใจ ซึ่งเป็นต้นเหตุ พวกเราจะค้นหาปมในใจของผู้ป่วย ซึ่งต้องใช้ทักษะต่างๆ เพื่อเข้าไปสู่ปัญหาที่แท้ของเขา เช่น การตั้งคำถาม ใช้ความเงียบ ใช้การฟัง ฯลฯ ทักษะต่างๆ เหล่านี้มีมากมาย ซึ่งเป็นทักษะการสื่อสารที่เราใช้ในชีวิตประจำวัน แต่ที่สำคัญคือ ฐานใจ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องมีจิตที่**เมตตา** เข้าใจในความทุกข์ของผู้ป่วย ท้ายสุด เอาฐานใจนี้ สร้างสัมพันธภาพที่ดี เอาฐานใจที่เราเข้าใจโลกและชีวิตมารวมกัน เพื่อเป็นที่ปรึกษา ช่วยทำให้ผู้ป่วยสบายใจ และเห็นทางออกของปัญหาที่เขากำลังประสบอยู่

เทคนิคการเป็นที่ปรึกษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

สิ่งแรกของการปรึกษาคือ **สัมพันธภาพ** ถ้าเขาไว้วางใจเรา เราก็จะชวนให้เขาสังเกตว่าทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากใจที่คิดอย่างไร คิดย้ำๆ อยู่ตลอดเวลาใช่หรือไม่ สิ่งที่คิดนั้นอยู่ในปัจจุบัน อดีต หรืออนาคต และสิ่งที่คิดนั้นวางรากฐานอยู่บนความจริงหรือไม่ ซึ่งส่วนใหญ่มนุษย์เราเวลาคิด มักคิดถึงแต่อดีตหรือไม่ก็อนาคต ก็ชวนให้เขามา **“เห็นความคิด”** ให้ถามตัวเองว่าสิ่งที่คิดนั้น **เกิดขึ้นหรือยัง** สิ่งที่คิดนั้น **ใครคิด** ถ้าเรื่องที่คิดนั้นยังไม่เกิด ก็ให้ **หยุดคิด**

ชี้ชวนให้เขาเห็นถึงการ**หยุดคิด** ว่าจะช่วยให้เขา**หลุดจากอารมณ์เศร้า**ได้อย่างไร และเมื่อเขาเห็นภาพว่าต้นตอเกิดจากความคิด ก็ให้เขาได้กลับไป**ฝึกการหยุดคิดในแต่ละวัน** ซึ่งเป็น**การฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบัน** วันแล้ววันเล่า รู้เท่าทันตนเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป เมื่อใดที่เผลอ พลาดไปคิดจนเกิดอารมณ์เศร้า ก็ให้เริ่มต้นใหม่ อย่าโทษตนเอง ซึ่งพบว่า ผู้ที่มารับการปรึกษาเมื่อได้ฝึกฝนตนเองเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ก็จะค่อยๆ คลายความทุกข์ที่จมอยู่ในใจตนเองออกไปทีละน้อยๆ

กรณีตัวอย่าง นิสิตคนหนึ่งซึ่งเรียนเก่งมาก เป็นเด็กที่มาจากโครงการพิเศษ ในช่วงของการทำ project เกิดความกังวลว่า project ของตนนั้น อาจารย์ที่ปรึกษาคงจะไม่ยอมรับ และคงจะสอบไม่ผ่าน ซึ่งนิสิตคิดเช่นนี้ตลอดเวลาจนตนเองหนีปัญหา คือ ไม่ทำ project เลย แต่ใจก็ทุกข์สุดๆ เพราะหากไม่ทำก็ไม่ผ่านและก็ไม่จบ

นักจิตวิทยาการปรึกษาจะชวนให้นิสิตอยู่กับความจริง ด้วยการให้เขาเห็นว่า เขาปรารถนาจะสำเร็จการศึกษาหรือไม่ หากต้องการ สิ่งที่จะทำให้เขาสำเร็จคือการทำ project และในการทำ

project นั้น เพราะอะไรถึงคิดว่า อาจารย์ที่ปรึกษาจะไม่ยอมรับ มีคำพูดหรือการกระทำใดที่อาจารย์แสดงออกมาหรือเป็นสิ่งที่เราเข้าใจไปเอง และการที่จะรู้ว่าอาจารย์ที่ปรึกษาคิดอย่างไรกับงานของตนนั้น นิสิตจะรู้ได้อย่างไร ซึ่งคำตอบที่ได้จากนิสิต คือ ต้องไปคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษา โดยจะคุยอะไร เมื่อไร ที่ไหน ด้วยประโยคอะไร โดยให้นิสิตได้ลองพูดเพื่อที่จะได้รับฟังว่า สิ่งที่เขาจะสื่อนั้น ชัดเจนและเป็นไปตามความต้องการที่จะสื่อหรือไม่ และการสื่อสารนั้นเป็นการสื่อสารซึ่งจะช่วยให้อาจารย์ได้เข้าใจเขาหรือไม่ การแก้ไขปัญหาดังกล่าว **นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องละเอียดอ่อนอย่างยิ่ง ที่จะช่วยให้นิสิตได้เห็นถึงการแก้ไขปัญหาจากนามธรรมมาสู่รูปธรรม** จากความคิดสู่พฤติกรรม แยกแยะรายละเอียดของพฤติกรรมให้ละเอียดสุดๆ เช่น จะคุยกับอาจารย์เมื่อไร ท่าทีอย่างไร ขึ้นต้น ลงท้ายด้วยคำพูดประโยคอะไร

แล้วอย่าคิดว่า*คนเก่งจะไม่มีปัญหา คนเก่งไม่ใช่คนที่จะมีความสุข* เขาถูกคาดหวังทั้งจากคนรอบข้าง พ่อแม่ คนในครอบครัว เพื่อน จากครู กระทั่งรวมถึงการคาดหวังของตัวเอง ว่าจะต้องทำได้ดี เขาถูกประเมินไว้ล่วงหน้า ถ้าคะแนนตกกว่าค่าเฉลี่ยกลางไป เขาก็ซึมเศร้าแล้ว จึงอยากบอกพ่อแม่และคนใกล้ชิดอย่ากดดันลูก อย่าผลักเขาไปสู่มุมอับ มีนิสิตจำนวนไม่น้อยที่ครอบครัว พ่อแม่ ไม่พยายามเข้าใจ เด็กบางคนไม่ได้อยากเรียนวิศวะ แต่เพื่อพ่อแม่ก็ต้องเรียน สุดท้ายเมื่อเรียนไม่ได้ดีเพราะไม่ใช่สิ่งที่ตนรัก ก็ถูกเปรียบเทียบ ถูกกดดัน ถูกประเมินค่า เมื่อเด็กทนไม่ได้ก็คิดสั้นฆ่าตัวตาย ก็มีเกิดขึ้นมาแล้ว

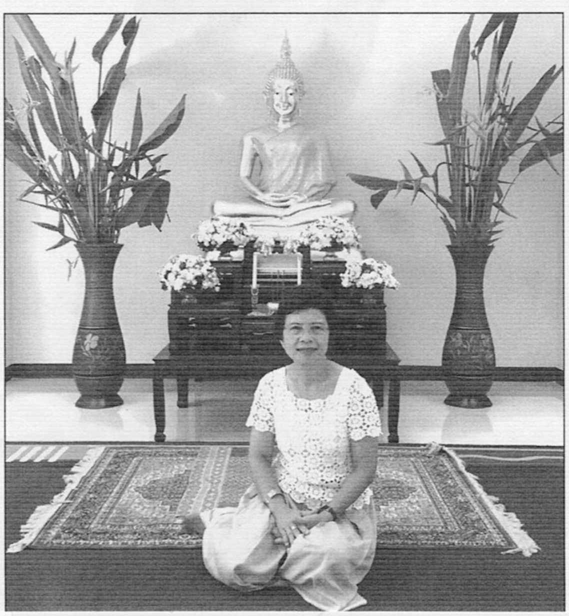
โดยส่วนตัวมักจะชวนให้นิสิตบางคนที่มาขอรับการปรึกษา ฝึกทำ **Self talk** ด้วย *เมื่อใดที่เกิดอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจให้ถามตนเองว่า ที่เกิดอารมณ์เช่นนั้น เกิดจากการเผลอคิดหรือตั้งใจคิด* ซึ่งอันนี้ทางพระพุทธศาสนาคือ **การมีสติ** นั่นเอง โดยเป้าหมายนั้น เพื่อให้เขาได้มีสติ รู้เท่าทันตนเอง ซึ่งเมื่อทำไปเรื่อยๆ จะพบว่า ภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจที่ก่อให้เกิดความทุกข์นั้นจะค่อยๆ น้อยลง ความเผลอคิดก็น้อยลง เช่น กรณีนิสิตที่กังวลเรื่อง project จะไม่ผ่าน สุดท้ายเมื่อไปพูดคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วก็พบว่า ไม่ได้เป็นอย่างที่เขาคิดเลย และพบว่าแท้จริง สิ่งที่ทำให้เขาทุกข์นั้น คือ ความคิดของตนเอง ที่คิดเอง เออเอง ซึ่งต่อมาเขาเห็นคุณค่าของการฝึก Self talk จนนำไปสู่ความสนใจในการฝึกสมาธิและการฝึกสติในทางพุทธศาสนา

ในบางรายที่มีปมในใจลึกๆ ฝังรากมาตั้งแต่วัยเด็ก นักจิตวิทยาการปรึกษาจะรับฟังความเจ็บปวด ด้วยความเข้าใจถึงภาวะความเจ็บปวด



ที่เกิดขึ้น ซึ่งในทางจิตวิทยา เรียกว่า Empathy (ความเห็นอกเห็นใจ) โดยสะท้อนความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่า มันเจ็บนะ มันปวดนะ มันเหงานะ มันไม่มีใครเลย เราทวนอยู่อย่างนี้ เพื่อให้เขารู้ว่าเราเข้าใจความรู้สึกของเขา เราใช้ทักษะการฟัง Hearing is healing.

อีกกรณี นิสิตคนหนึ่ง มีปัญหาคือต้องทำงานส่งเสียตัวเองเรียน เธอเป็นเด็กต่างจังหวัด ครอบครัวแตกแยก มีน้าเป็นคนที่คอยดูแล ปมวัยเด็กคือ น้าคนนี้ตายไปต่อหน้าต่อตาโดยที่เธอไม่สามารถที่จะช่วยเหลือใดๆ ได้เลย ความฝังใจที่สูญเสียคนที่รักที่สุดไป ทำให้เธอมีบุคลิกภาพที่เป็นคนเหงา รู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว ไม่มีใครรัก เคสนี้ต้องคุยให้เขาระเบิดออกมา เอาความเหงา เอาความอ้างว้าง เอาความโดดเดี่ยวออกมา พอคุยกันๆ เธอก็ระเบิดร้องไห้ออกมา ร้อง... ร้อง... ร้อง อย่างเต็มที่ เอาแรงกดดันในใจออกมา เหมือนสูบเอาความเสียใจออกมาให้หมด เอาความเหงาออกมาให้หมด แล้วเราเข้าไปกอดเธอ เธอกอดเราแน่น พอเอาสิ่งที่เก็บกดในใจออกได้ สิ่งที่เห็นคือ ประกายตาที่ดีขึ้น เริ่มมีเสียงหัวเราะเมื่อคุยกัน แม้ปัญหาก็ยังเหมือนเดิม คือต้องหาเงิน แต่ใจก็สามารถกลับไปเผชิญปัญหานั้นได้



ช่วยแล้วแต่ไม่สำเร็จ

คุณอุบล เล่าถึงประสบการณ์ช่วยชีวิตเยาวชนที่ฆ่าตัวตายว่า จากที่ทำงานมา ๓๖ ปี ได้ช่วยชีวิตขณะที่จะฆ่าตัวตายได้สำเร็จ ๕ ราย

กรณีที่ให้การปรึกษาไป เมื่อคิดว่าอาการดีขึ้นแล้ว แต่พอกลับบ้าน ก็พบว่าไปทำร้ายตนเองโดยการไปโดดน้ำ เคสนี้ทำให้เศร้ามาก ณ วินาทีที่อยู่กับเรา เขาดี แต่เมื่อกลับไปอยู่กับครอบครัว อาจมีแรงกระตุ้นทำให้ตัดสินใจทำเช่นนี้ อีกเคสคือ อกหักผิดหวังจากความรัก จึงตัดสินใจทำร้ายตัวเองในวันวาเลนไทน์ ทุกครั้งที่มีเหตุแบบนี้นักจิตวิทยาที่ทำหน้าที่ให้การปรึกษาก็เศร้านะ ที่สุดต้องบอกว่า จิตมนุษย์นั้นไม่นิ่ง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ อยู่กับเรานาทีนี้คิดแบบนี้ อยู่กับครอบครัวอาจจะคิดอีกแบบก็เป็นได้

สิ่งหนึ่งที่ทำให้คนซึมเศร้า ฆ่าตัวตายสำเร็จ เพราะภาวะตรงนั้น เขารู้สึกว่าเขาไม่มีใคร ไม่มีใครรักและเข้าใจเขา ดังนั้น หากมีใครอยู่ตรงนั้น แล้วฟังในสิ่งที่เขาคิด เราอาจจะระงับการคิดสั้นนั้นได้ทันท่วงที

ทัศนคติที่ถูกต้องกับโรคซึมเศร้า

อยากให้ผู้อ่านเปิดใจกว้างว่า มิใช่มีแต่คนเป็นบ้าเท่านั้น ที่มาพบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาการปรึกษา ควรสร้างทัศนคติที่ถูกต้องว่า คนปกติก็มาพบจิตแพทย์ได้

การมาปรึกษาจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาเป็นเพราะเราต้องการจะเรียนเรื่องของชีวิต ต้องการแก้ไขปัญหาของชีวิต ทุกๆ ปัญหาที่เกิดขึ้นล้วนมีแนวทางแก้ไข มนุษย์เราพบปัญหาตลอดเวลา ผงเข้าตาตัวเอง เราเขี่ยไม่ได้



นักจิตวิทยาการปรึกษาเปรียบเสมือนขอนไม้ที่คอยสะดุด เหมือนโค้ชที่มองจากมุมสูง เห็นชีวิตเราว่า อาจจะเดินไม่ถูกทาง ก็จะช่วยชี้ทางต่างๆ ให้เห็นว่าควรทำอย่างไร ซึ่งผู้ที่มาขอรับการปรึกษาจะต้องเป็นคนตัดสินใจว่า จะจัดการปัญหาอย่างไรด้วยตนเอง

อยากให้สังคมเปิดใจกว้างว่า ผู้ป่วยทุกคนก็อยากหาย เราอยู่รอบข้างควรให้กำลังใจ และช่วยกันดูแล เขาอาจจะดูงอแง ไม่น่ารัก นั่นเป็นเพราะเขาป่วย ไม่ใช่ตัวจริงของเขา

ดูแลตนเองให้ปลอดโรคซึมเศร้า ด้วยหลักการอยู่กับปัจจุบัน และสัปปุริสธรรม ๗

การดูแลตนเอง ให้ปลอดภัยจากโรคซึมเศร้านั้น นอกจากหยุดความคิดที่ฟุ้งซ่าน ใช้สติอยู่กับปัจจุบันขณะ ตั้งคำถามกับตนเอง Self talk ว่าตนเผลอคิดหรือตั้งใจคิด นอกจากจะใช้คำถามเปิดเพื่อค้นหาคำตอบชีวิตตนเองว่า ต้องการอะไรแล้ว ยังต้องมี**หลักสัปปุริสธรรม ๗**** เพื่อการรู้จักตน คนรอบข้าง สถานการณ์รอบตัว เพื่อปฏิบัติตนให้สอดคล้องไปกับจุดมุ่งหมายของตนเอง อันเป็นหลักสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว ที่พระพุทธเจ้าได้มอบไว้ให้เรามากว่าสองพันหกร้อยปีมาแล้ว หากเราเข้าใจหลักธรรมนี้ เราจะเข้าใจโลก เข้าใจมนุษย์ เข้าใจคนรอบข้าง เข้าใจเหตุการณ์ ไม่จมอยู่กับความไม่พอใจ จนเกิดอาการเครียด โกรธ เหงา เศร้า อันเป็นต้นเหตุของโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่รักษาให้หายขาดได้ หากผู้ป่วยเข้มแข็ง คนรอบข้างช่วยเหลือเป็นกำลังใจ และช่วยกันดูแล เปิดฐานใจ ยอมรับในสิ่งที่ผิดพลาดในอดีต แก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันให้ดีที่สุด ณ ขณะนั้นๆ แท้จริงแล้วเป็นหลักธรรมะในพระพุทธศาสนา คือการมีสติอยู่กับปัจจุบัน ค้นหาปัญญาจากปัญหาที่เกิดขึ้น แต่ที่สำคัญ คือตัวผู้ป่วยเอง ต้องช่วยตนเอง คือตนเป็นที่พึ่งแห่งตนเท่านั้น

นิสิตคนที่ซึมเศร้าจากความกังวลเรื่อง project และหนีปัญหาด้วยการไม่ทำ project เลย เอาแต่ทุกข์ใจ สุดท้ายก็ผ่านและจบเป็นบัณฑิตอย่างสวยงามด้วยเกรดที่น่าพอใจ เป็นอีกหนึ่งความสุขของนักจิตวิทยาการปรึกษา และในวันสุดท้ายของการทำงานที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นิสิตคนนี้ได้เข้ามาขอพบ เพื่อขอบคุณในคำปรึกษาที่คุณอุบลมีให้แก่เขา แต่คุณอุบลกลับยกความดีทั้งหมดให้แก่ตัวนิสิตผู้นั้น

“เธอหายเพราะตัวเธอเอง พี่เป็นคนเดินข้างเธอยามเมื่อฝนตกหนัก พี่ชี้ชวนให้เธอดูในสิ่งที่เธอมองไม่เห็น สุดท้ายชีวิตเธอต้องเดินด้วยตัวเธอเอง ไม่มีใครอุ้มชูใครได้ชั่วชีวิต ถ้าพี่บลคอยช่วยเหลือเธออยู่ แสดงว่าพี่ทำผิด พี่ไม่ได้ทำให้เธอเติบโต เพราะฉะนั้น ที่เธอเดินมาได้ขนาดนี้เพราะตัวเธอเอง สิ่งรอบข้างล้วนเป็นองค์-ประกอบ”

กองบรรณาธิการโพธิยาลัย ขอขอบคุณ **คุณอุบล สาธิตะกร** ที่นำเอาประสบการณ์ของการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษามาแบ่งปัน หวังว่าบทความนี้จะเป็นประโยชน์ให้ผู้อ่านนำไปปรับใช้ในชีวิตตนเองและคนรอบข้าง เพื่อช่วยกันดูแล *“ใจ”* ซึ่งกันและกัน

** **หน่วยส่งเสริมสุขภาวะนิสิต : Chula Student Wellness** ได้เปิดทำการในวันที่ ๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ พัฒนามาจากหน่วยแนะแนวและให้การปรึกษาที่เริ่มก่อตั้งในปี พ.ศ. ๒๕๒๗ ภายใต้การกำกับของสำนักบริหารกิจการนิสิต ซึ่งแต่เดิมให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยนักจิตวิทยาและจิตแพทย์ในเชิงตั้งรับ แต่ด้วยสภาพสังคมโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วและไม่หยุดนิ่ง ส่งผลกระทบต่อนิสิตในทุกๆ ด้าน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยตระหนักถึงผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ จึงได้ริเริ่มพัฒนาบริการให้ครอบคลุมการดูแลนิสิตทั้งในเชิงรับและเชิงรุก โดยกำหนดให้ "การส่งเสริมสุขภาวะนิสิต" เป็น ๑ ยุทธศาสตร์หลักของมหาวิทยาลัยและเริ่มทำการศึกษาวิจัยและรวบรวมข้อมูลด้านสุขภาพจิตของนิสิตอย่างเป็นระบบ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดตั้งหน่วยงานที่มีศักยภาพในการให้บริการส่งเสริมสุขภาวะทั้งเชิงรับและเชิงรุก*

** **หลักสัปปุริสธรรม ๗** คือ ๑. ธัมมัญญุตา รู้จักเหตุ ๒. อัตถัญญุตา รู้จักผล ๓. อัตตัญญุตา รู้จักตน ๔. มัตตัญญุตา รู้จักประมาณ ๕. กาลัญญุตา รู้จักกาล ๖. ปริสัญญุตา รู้จักชุมชน ๗. ปุคคลปโรปรัญญุตา รู้จักบุคคล

ประวัติ

คุณอุบล สาธิตะกร

ประวัติการศึกษา

ครุศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และครุศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประสบการณ์การทำงาน

เป็นนักจิตวิทยาให้การปรึกษา รักในงานการให้การปรึกษาและพัฒนานิสิตมาก มีหน้าที่ให้คำปรึกษาแก่นิสิตและคณาจารย์ เป็นผู้จัดทำหลักสูตรทางด้านจิตวิทยา พร้อมอบรมให้ความรู้ทางด้านจิตวิทยาแก่คณาจารย์และบุคลากรภายในมหาวิทยาลัย เช่น *"หลักสูตรเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับอาจารย์ที่ปรึกษา" "หลักสูตรความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม"* และ *"หลักสูตรมนุษยสัมพันธ์"* ฯลฯ



เป็นผู้จัดทำโครงสร้างพร้อมแผนงานของหน่วยส่งเสริมสุขภาวะนิสิต เป็นผู้มีส่วนร่วมในการก่อตั้งหน่วยส่งเสริมสุขภาวะนิสิต เป็นผู้ริเริ่มจัดทำกระบวนการปฏิบัติการมาตรฐาน (Standard Operating Procedure : SOP) การให้ความช่วยเหลือนิสิตในภาวะวิกฤตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตำแหน่งงานสุดท้ายก่อนเกษียณ ได้แก่ ผู้อำนวยการสำนักบริหารกิจการนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปัจจุบัน ข้าราชการบำนาญ

อาจารย์/วิทยากร

เป็นอาจารย์พิเศษสอนระดับปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นวิทยากรอบรมทางด้านจิตวิทยาในหัวข้อต่างๆ เช่น เทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การทำงานเป็นทีม การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ฯลฯ ให้แก่สถาบันการศึกษาและหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน



สัปปุริสธรรม ๗ ธรรมของคนดี

คอลัมน์เรื่องชุดพุทธบริษัทที่เคยปรากฏในวารสารโพธิยาลัย ได้หายไปนานนับปีแล้ว ที่เป็นเช่นนั้น เพราะเรามีบทความดีๆ พร้อมที่จะนำลงตีพิมพ์มากมาย จนบางฉบับมีความหนานับร้อยหน้า และถึงแม้จะขยายหน้ากระดาษให้แล้ว หลายครั้งที่เนื้อหาแน่นจนไม่มีที่พอสำหรับคอลัมน์เล็กๆ เช่นคอลัมน์นี้

ฉบับนี้ มีผู้เรียกร้องให้เขียนเรื่อง สัปปุริสธรรม ๗ ประการ เพื่อประกอบบทสัมภาษณ์ของคุณอุบล สาธิตะกร เพราะเนื้อหาในเรื่องนั้นมีการกล่าวถึงหลักธรรมนี้

ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นมีหลายระดับ สำหรับสอนคนที่แตกต่างกัน เพราะคนแต่ละคน แต่ละกลุ่ม แต่ละพวก ย่อมไม่เหมือนกันทั้งหมด พระพุทธองค์จึงทรงสอนธรรมะไว้มากถึงแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ พุทธบริษัททั้งหลายนั้นไม่ได้มีกำลังที่จะศึกษาพุทธธรรมได้ทั้งหมด ขึ้นอยู่กับกำลังความสามารถของตน

อย่างไรก็ตาม พุทธบริษัทควรได้เรียนรู้หลักธรรมทั้งหลายให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ตามกำลังอินทรีย์ของตน ที่ตนรับไหว เพราะจริงๆ แล้ว การเป็นพุทธบริษัทที่ศึกษาเล่าเรียนได้ทั้งหมด ย่อมเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยาก ดังคำสอนเรื่องดอกบัว ๔ เหล่า อุคฆฏิตัญญู วิปจิตัญญู เนยยะ ปทปรมะ

ในบทความตอนนี้ จะได้นำหลักธรรมที่ชื่อว่า สัปปุริสธรรม ๗ ประการ หรือเรียกเป็นภาษาง่ายๆ ว่า ธรรมของคนดี หรือสัตบุรุษ ซึ่งที่จริงก็ไม่ใช่แต่บุรุษเพียงอย่างเดียว เพราะสตรีหากมีธรรมะทั้ง ๗ ประการนี้ ก็เรียกว่าเป็นคนดีเหมือนกัน

ธรรมะทั้ง ๗ ประการ มีอะไรบ้าง รายละเอียดเป็นอย่างไร ผู้เขียนจะขอคัดข้อความมาจากหนังสือ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมของเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ดังต่อไปนี้



หลักธรรมหรือภาษิตข้อนั้นๆ มีความหมายว่าอย่างไร หลักนั้นๆ มีความมุ่งหมายอย่างไร กำหนดไว้หรือพึงปฏิบัติเพื่อประสงค์ประโยชน์อะไร การที่ตนกระทำอยู่มีความมุ่งหมายอย่างไร เมื่อทำไปแล้วจะบังเกิดผลอะไรบ้าง ดังนี้เป็นต้น

๓. อัตตัญญุตา รู้จักตน

ความรู้จักตน คือรู้ว่าเรานั้น ว่าโดยฐานะ ภาวะ เพศ กำลัง ความรู้ ความสามารถ ความถนัด และคุณธรรม เป็นต้น บัดนี้เท่าไร อย่างไร แล้วประพฤติให้เหมาะสม และรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงต่อไป

๔. มัตตัญญุตา รู้จักประมาณ

ความรู้จักประมาณ คือ ความพอดี เช่น ภิกษุรู้จักประมาณในการรับและบริโภคปัจจัยสี่ คฤหัสถ์รู้จักประมาณในการใช้จ่ายโภคทรัพย์ นักเรียนรู้จักประมาณกำลังของตนเองในการทำงาน รัฐบาลรู้จักประมาณการเก็บภาษีและการใช้งบประมาณในการบริหารประเทศ เป็นต้น

๕. กาลัญญุตา รู้จักกาล

ความรู้จักกาล คือ รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่ควรหรือจะต้องใช้ในการประกอบกิจ กระทำหน้าที่การงาน หรือปฏิบัติการต่างๆ เช่น ให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะเวลา เป็นต้น

๖. ปริสัญญุตา รู้จักชุมชน และรู้จักที่ประชุม

ความรู้จักบริษัท คือ รู้จักกลุ่มบุคคล รู้จัก

สัปปุริสธรรม ๗

ธรรมของคนดี ธรรมของสัตบุรุษ ธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ คุณสมบัติของคนดี

๑. ธัมมัญญุตา รู้จักธรรม รู้หลัก หรือรู้จักเหตุ

คือ รู้หลักความจริง รู้หลักการ รู้หลักเกณฑ์ รู้กฎแห่งธรรมดา รู้กฎเกณฑ์แห่งเหตุผล รู้จักวิเคราะห์สาเหตุของสถานการณ์และรู้หลักการที่จะทำให้เกิดผล อาทิ นักเรียนรู้ว่าจะเรียนอย่างไร ต้องปฏิบัติอย่างไร ภิกษุรู้ว่าหลักธรรมข้อนั้นๆ คืออะไร มีอะไรบ้าง พระมหากษัตริย์ทรงทราบว่าหลักการปกครองตามราชประเพณีเป็นอย่างไร มีอะไรบ้าง รู้ว่าจะต้องกระทำเหตุนี้ๆ หรือกระทำตามหลักการข้อนี้ๆ จึงจะให้เกิดผลที่ต้องการหรือบรรลุจุดหมายนั้นๆ เป็นต้น

๒. อัตถัญญุตา รู้จักผล

ความรู้จักอรรถ รู้ความมุ่งหมาย หรือ รู้จักผล คือ รู้ความหมาย รู้ความมุ่งหมาย รู้ประโยชน์ที่ประสงค์ รู้จักผลที่จะเกิดขึ้น สืบเนื่องจากการกระทำ หรือความเป็นไปตามหลัก เช่น รู้ว่า

หมู่คณะ รู้จักชุมชน และรู้จักที่ประชุม รู้กิริยาที่จะประพฤติต่อชุมชนนั้นๆ ว่า ชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหา จะต้องทำกิริยาหรือปฏิบัติแบบนี้ จะต้องพูดอย่างไร ชุมชนนี้ควรสงเคราะห์อย่างไร เป็นต้น

๗. ปุคคลัญญุตา รู้จักบุคคล

คือ รู้ความแตกต่างแห่งบุคคลว่า มีอัธยาศัย มีความสามารถ มีคุณธรรม เป็นต้น ผู้ใดยิ่งหรือหย่อนอย่างไร และรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้นๆ ด้วยดี ว่าควรจะคบหรือไม่ จะใช้ จะตำหนิ หรือยกย่อง และแนะนำสั่งสอนอย่างไร เป็นต้น

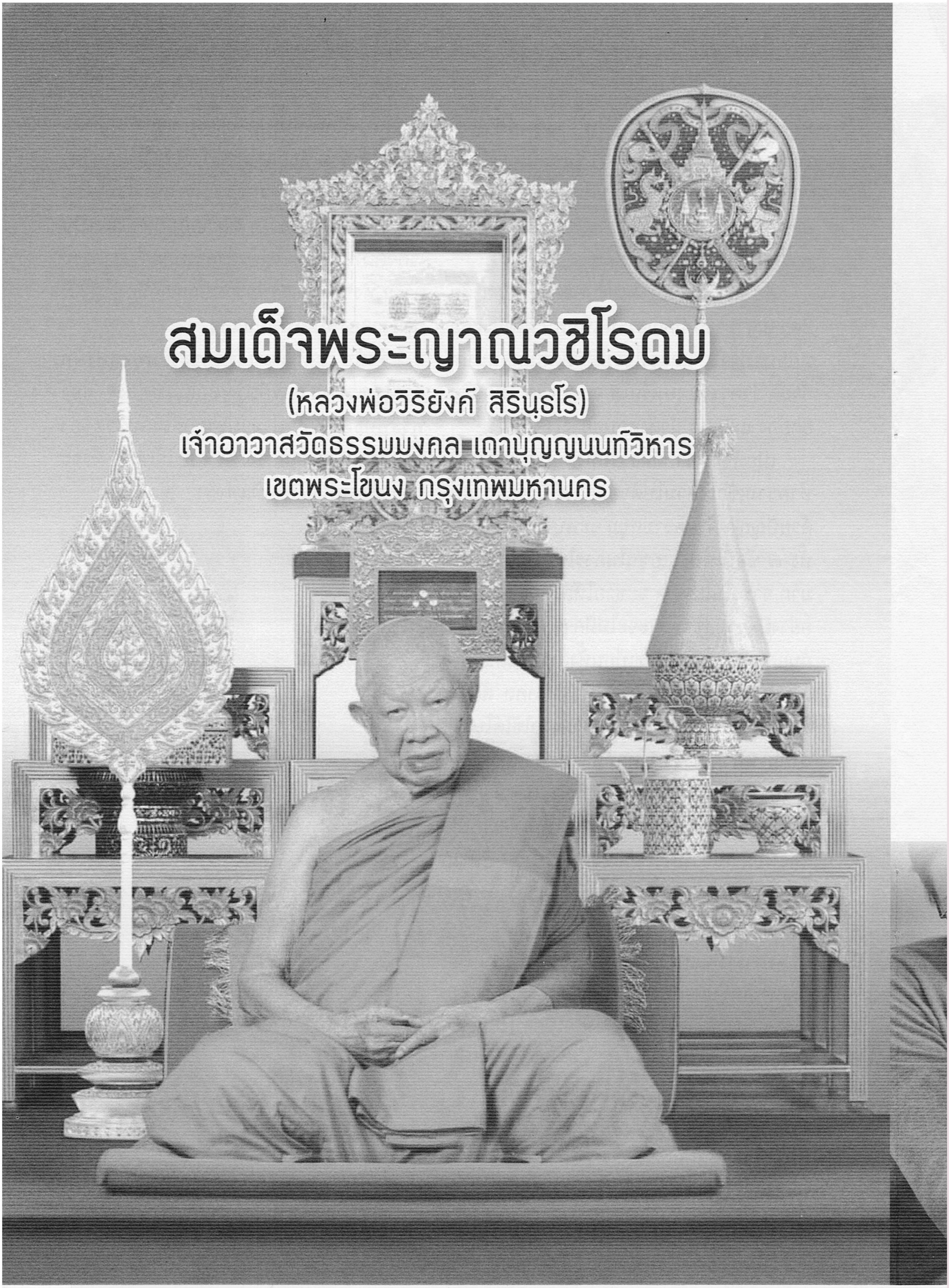
เมื่อพิจารณาหลักธรรมทั้ง ๗ ประการ และทำความเข้าใจตามไปด้วยอย่างพินิจพิเคราะห์ด้วยปัญญา ด้วยความสุขุม จะพบว่า หลักธรรมทั้ง ๗ ข้อนี้ให้ประโยชน์ในการใช้ชีวิตเป็นอย่างมาก จาระไนไม่หมด จะช่วยให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เพราะจะไม่มีการเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น เป็นสัมพันธภาพที่งดงามระหว่างบุคคล สังคม สิ่งแวดล้อม หลักการทั้งหมดสามารถใช้ได้ในทุกสังคม ทุกวัฒนธรรม ทุกลัทธิ ทุกศาสนา เป็นธรรมะในระดับสากล ใช้ได้ทั่วโลก สมควรอย่างยิ่งที่จะนำไปสอนในโรงเรียน เพื่อให้เด็กเรียนรู้และน้อมรับเข้าไปไว้ในวิถีชีวิตประจำวัน อันจะยังความเจริญก้าวหน้าให้เกิดขึ้นในเวลานั้น สืบต่อไปยังอนาคตข้างหน้า

เท่าที่เห็นและเป็นอยู่ ในสังคมทุกวันนี้ ที่มีปัญหาเกิดขึ้นมากมาย มีคดีความ อาชญากรรมเกิดขึ้น ปรากฏเป็นข่าวอย่างต่อเนื่อง ไม่มีท่าทีว่าจะลดน้อยลงเลย

ที่น่าสลดใจ คือ จะมีคนจำนวนหนึ่งที่ไม่เคยได้ยินหลักธรรมหมวดนี้ ไม่เข้าใจว่าคืออะไร และความประพฤติโดยส่วนตัวของเขาเหล่านั้น ก็มิได้เป็นไปตามธรรม นอกจากนั้น ยังสวนทางธรรมเสียอีก โดยบางทีเขาก็ไม่เคยรู้ตัว ไม่เคยรู้ว่า ที่ถูกที่ควรคืออะไร จนกระทั่งต้องประสบกับปัญหาต่างๆ ไม่มากก็น้อย ตั้งแต่เป็นโรคจิตเภทรุนแรง ไปจนถึงการก่ออาชญากรรมต่างๆ ทั้งๆ ที่วิธีการป้องกันปัญหาก็มีอยู่แล้ว มีมากว่าสองพันหกร้อยปีแล้ว

ดังนั้น เราทั้งหลายในฐานะเป็นพุทธบริษัท ควรได้ขวนขวายเรียนรู้หลักธรรมต่างๆ ของพระพุทธองค์แล้วนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตของตน ตามสมควรแก่กรณี หากทำได้เช่นนี้ จึงจะชื่อว่าเป็นพุทธบริษัทที่แท้จริง




สมเด็จพระญาณวชิโรดม
(หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร)
เจ้าอาวาสวัดธรรมมงคล เถาบุญนนท์วิหาร
เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร

ประวัติ

สมเด็จพระญาณวชิโรดม เดิมชื่อ วิริยังค์ บุญฑีย์กุล เกิดเมื่อวันศุกร์ที่ ๗ มกราคม พ.ศ. ๒๔๖๓ ณ สถานีรถไฟปากเพรียว จังหวัดสระบุรี ต่อมาย้ายมาที่บ้านใหม่สำโรง อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา

บรรพชา

บรรพชาเมื่อวันที่ ๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๗๘ ณ วัดสุทธจินดาวรวิหาร ตำบลโพธิ์กลาง อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา โดยพระธรรมฐิติญาณ (สังข์ทอง นาควโร) เป็นพระอุปัชฌาย์

อุปสมบท

อุปสมบทเมื่อวันที่ ๒๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๘๔ ณ วัดทรายงาม บ้านหนองบัว อำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี โดยพระปัญญาพิศาลเถร (หนู ฐิตปญฺโญ) เจ้าอาวาสวัดปทุมวนารามราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร เป็นพระอุปัชฌาย์ หลวงปู่กงมา จิรปุญฺโญ เป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระมหาทองสุข สุจิตฺโต เป็นพระอนุสาวนาจารย์ หลวงพ่อได้เดินธุดงค์ติดตามพระอาจารย์กงมาไปในที่ต่างๆ เป็นเวลา ๘ ปี

มุตโตทัย

วันหนึ่ง พระอาจารย์กงมา พาท่านเดินธุดงค์จากจังหวัดจันทบุรีไปจังหวัดสกลนคร เพื่อไปพบพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต หลวงพ่อวิริยังค์ได้รับเลือกเป็นพระอุปัฏฐากอยู่ในพรรษา ๔ ปี นอกพรรษา ๕ ปี รวมเป็น ๙ ปี ได้เดินธุดงค์ร่วมกับพระอาจารย์มั่น เรียนธรรมะอันลึกซึ้ง ได้จดคำสอนของหลวงปู่มั่นบางตอนไว้ (ปกติท่านห้ามผู้ใดจดเด็ดขาด เมื่ออ่านให้ท่านฟังภายหลัง ท่านกลับรับรองว่าใช้ได้) ต่อมาท่านได้เผยแพร่คำสอนนี้แก่สาธารณชน ในหนังสือที่ชื่อว่า “มุตโตทัย”

ลำดับสมณศักดิ์

พ.ศ. ๒๔๙๘ เป็นพระครูสัญญาบัตรชั้นเอก ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ในราชทินนามที่ พระครูญาณวิริยะ

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๐ เป็น พระราชาคณะชั้นสามัญ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ในราชทินนามที่ พระญาณวิริยาจารย์

๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๕ เป็น พระราชาคณะชั้นราช ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ในราชทินนามที่ พระราชธรรมเจติยาจารย์ วิมลญาณภาวิต ธรรมิกคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕ เป็น พระราชาคณะชั้นเทพ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ในราชทินนามที่ พระเทพเจติยาจารย์ สุวิธานศาสนกิจ พิพิธธุราทร ยติคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ เป็น พระราชาคณะชั้นธรรม ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ในราชทินนามที่ พระธรรมมงคลญาณ สีลาจารวัตรวิมล โสภณวิเทศศาสนดิลก สาธกวิปัสสนาธุราทร ยติคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี

๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๒ ได้รับพระราชทานโปรดเกล้าฯ สถาปนาเป็นพระราชาคณะเจ้าคณะรองชั้นหิรัญบัฏฝ่ายวิปัสสนาธุระ ที่ พระพรหมมงคลญาณ ปูชนียฐานประยุต วิสุทธิญาณโสภณ โกศลวิเทศศาสนดิลก สาธกวิปัสสนาธุราทร ธรรมยุติกคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี

๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓ เป็น สมเด็จพระราชาคณะ มีราชทินนามตามจารึกในสุพรรณบัฏว่า สมเด็จพระญาณวชิโรดม พุทธาคมวิศิษฐ์ จิตตานุภาพพัฒนดิลก สาธกธรรมวิจิตร วิเทศศาสนกิจไพศาล วิปัสสนาญาณธุราทร ธรรมยุตติกคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี อรัญวาสี สถิต ณ วัดธรรมมงคลเถาบุญญนนท์วิหาร กรุงเทพมหานคร

ที่มา : เรื่องและภาพ
เพจ พัดยศและสมณศักดิ์พระสงฆ์ไทย

มุทิตาสักการะ

แผ่นดินไทย แผ่นดินธรรม นำความสุข
นิราศทุกข์ นิราศภัย ให้หม่นหมอง
พุทธศาสน์ งดงาม ตามครรลอง
พระไตรรัตน์ ส่องแสง แรงศรัทธา

อุดมด้วย พระดี ศรีสยาม
เลื่องลือนาม ศักดิ์สิทธิ์ ทุกทิศา
สืบทอดธรรม วจนะ พระศาสดา
ที่พึ่งพา ทางใจ ให้ปวงไทย

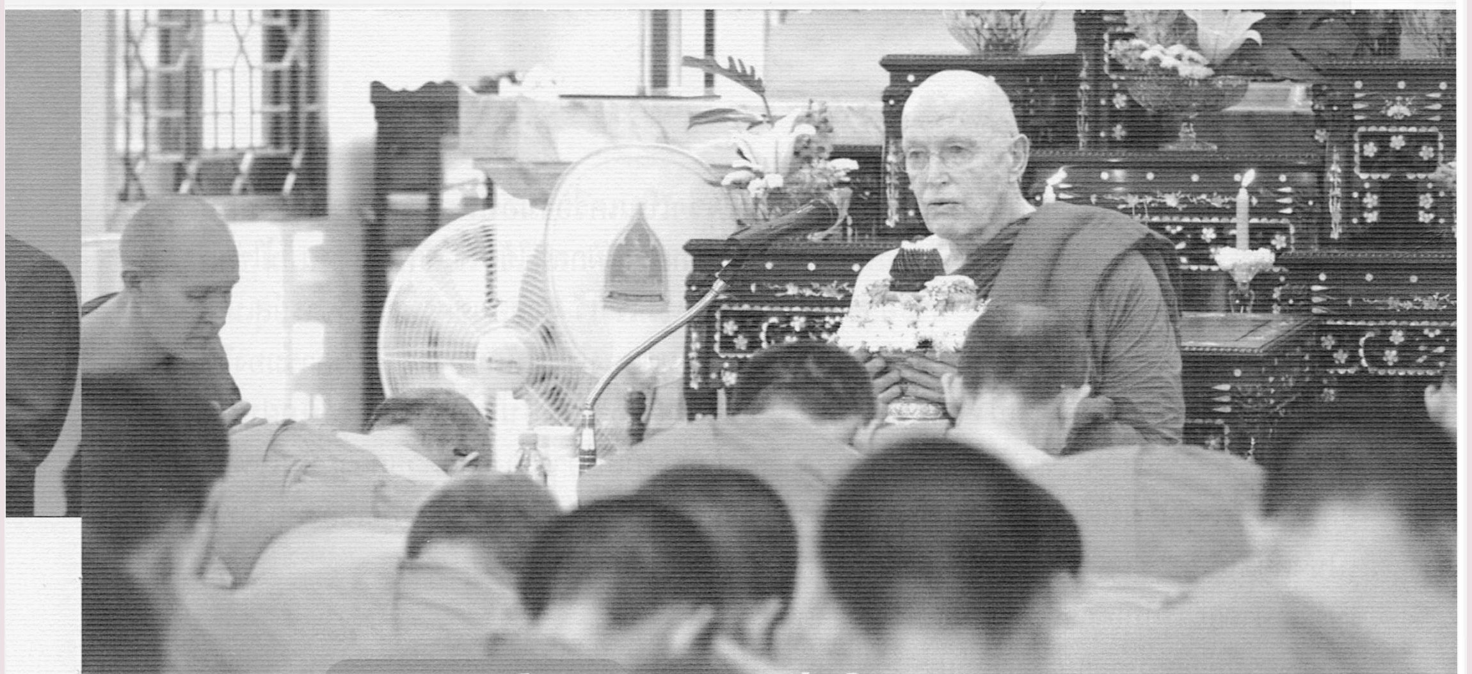
อีกนามหนึ่ง ของพระดี ศรีประเทศ
ทุกคามเขต ต่างชื่นชม สมสมัย
หลวงพ่อ วิริยังค์ ดังไปไกล
สอนธรรมให้ ศิษยา มาช้านาน

ไม่เคยเบื่อ ไม่เคยท้อ หรือย่อหย่อน
ท่านเน้นสอน วิปัสสนา กรรมฐาน
ศิษย์แสนรัก แสนศรัทธา พระอาจารย์
หลวงพ่อผู้ ผ่านกาล นานร้อยปี

ศุภฤกษ์ ดิถี ศิริสวัสดิ์
สุพรรณบัฏ จารึกนาม ตามวิถี
ท่านได้เป็น สมเด็จฯ ณ ครานี้
ศิษย์ยินดี เหลือล้น พ้นประมาณ

บทกวีนี้ แทนพวง ดวงดอกไม้
จารึกไว้ ต่างคำพร สุนทรสาร
ขอหลวงพ่อ ชีพชื่น ยืนยาวนาน
สมเด็จพระญาณวชิโรดม

วารสารโพธิยาลัย ขอถวายมุทิตาสักการะ พระพรหมมงคลญาณ (วิริยังค์ สิรินฺธโร)
เนื่องในวโรกาสรับพระราชทานสมณศักดิ์ ที่ **สมเด็จพระญาณวชิโรดม**



ประสบการณ์ธรรม • พระอาจารย์ อจโลภิกขุ (BRETT HANSEN)

เรื่องเล่าจากแดนไกล ตอน ๓

บทสัมภาษณ์ โดย ลูกศิษย์ของท่านอจโลภิกขุ

พ่อแม่ครูบาอาจารย์ (๗)
พระพรหมวชิรญาณ (โรเบิร์ต สุเมโธ)

เมื่อท่านได้ติดตามพระอาจารย์สุเมโธไปอยู่ที่ประเทศอังกฤษตอนที่เป็นสามเณร ท่านมีความประทับใจอย่างไรบ้างครับ

"หลังจากบวชสามเณรมาได้หนึ่งพรรษาแล้ว อาตมาอยากจะบวชพระต่อ แต่ยังคงมีความลังเลสงสัยในศักยภาพของตัวเอง ว่าจะมีขันติ มีความอดทนพอที่จะฝืนอารมณ์ ฝึกขัดเกลาจิตได้หรือไม่ ลังเลว่าบุคลิกนิสัยของอาตมานี้เหมาะสมที่จะบวชและดำรงตนเป็นพระได้หรือไม่ เนื่องจากหลวงปู่ชาได้วางระเบียบสำหรับพระฝรั่งไว้ว่า หากจะบวช จะต้องมุ่งมั่นอยู่ฝึกให้ได้ครบ ๕ พรรษา ท่านมีแนวคิดที่ว่า 'บวชยาก สึกยาก' และจากที่ได้อ่านชีวประวัติของหลวงปู่มั่น หรือฟังคำสอนของหลวงตามหาบัว อาตมาคิดว่า การเป็นพระป่านั้น จะต้องเข้มแข็งอย่างมาก มีวิถีชีวิตคล้ายทหาร

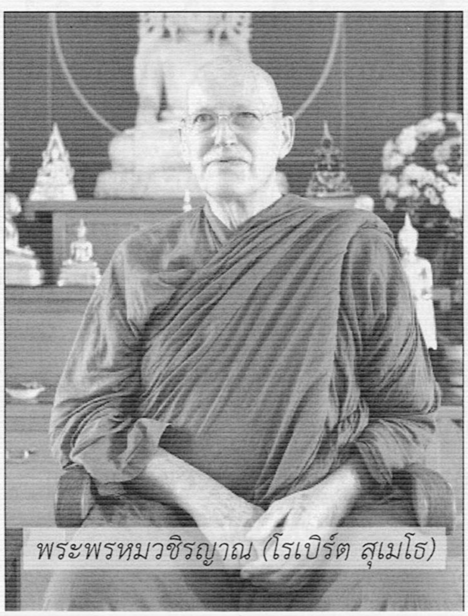
นับเป็นบุญวาสนาอย่างยิ่งที่ปีนั้น พระอาจารย์สุเมโธได้กลับมาที่วัดป่านานาชาติ อาตมาประทับใจหลวงพ่อสุเมโธอย่างมาก ท่านเป็นพระผู้ใหญ่ที่มีเมตตามาก ใจดี อบอุ่น การเทศน์สอนของท่านก็แฝงไปด้วยอารมณ์ขัน เป็นตัวอย่างของพระป่า ลูกศิษย์หลวงปู่ชา ในสายของหลวงปู่มั่น ที่แตกต่างออกไป มีบุคลิกลักษณะพิเศษที่ไม่เหมือนพระป่ารูปอื่นๆ ทั่วไป

การมาพำนักที่วัดอมราวดีครั้งนี้ ถือว่าเป็นการตัดสินใจที่ถูกต้องอย่างมาก ขณะนั้นพระอาจารย์สุเมโธอายุประมาณ ๖๐ ปี พรรษา ๒๘ ท่านเป็นพระผู้ใหญ่ที่อบอุ่น ใจดี มีเมตตาและใจกว้างมาก ท่านยินดีต้อนรับญาติโยมที่ต้องการมาสนทนาธรรม ปรึกษาปัญหาต่างๆ เสมอ ท่านยังชอบออกไปเดินป่าใกล้ๆ บริเวณวัดแถบชนบทของฮาร์ทฟอร์ดเชียร์ (Hertford-shire) ด้วย อาตมาได้อยู่ใกล้ชิด เรียนรู้จากท่านโดยใช้เวลาที่นวดเท้าให้ท่านหรือเดินป่าปรึกษาข้อสงสัยต่างๆ

ต่อข้อสงสัยว่าลักษณะนิสัยที่ค่อนข้างไปทางศิลปิน อ่อนไหวต่อสิ่งต่างๆ ได้ง่ายนั้น เป็นอุปสรรคต่อการบวชพระหรือไม่ พระอาจารย์สุเมโธย้ำและให้กำลังใจหลายครั้งว่า ความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกเช่นนี้ ศักยภาพในการตามรู้และพิจารณาจิตใจตนเองเช่นนี้ หากฝึกอดทนอยู่กับคุณสมบัตินี้ให้นานพอ สิ่งที่คิดว่าเป็นจุดอ่อนนี่ล่ะจะกลายเป็นจุดแข็งในที่สุด เมื่อเป็นครูบาอาจารย์มีโอกาสสอนคนอื่นในอนาคต เนื่องจากมีความเมตตามาก และเอาใจใส่ผู้อื่นมาก สามเณรอจโลจะมีโอกาสใช้ศักยภาพนี้ช่วยเหลือคนอื่น

พระอาจารย์สุเมโธช่วยสร้างความมั่นใจให้อาตมาเป็นอย่างมาก ท่านสอนว่าเป็นผ้าขาวที่ดีมาแล้ว เป็นสามเณรที่ดีมาแล้ว จงมั่นใจว่าจะสามารถเป็นพระภิกษุที่ดีได้ ไม่ต้องเปรียบเทียบตัวเองกับพระรูปอื่น ไม่ต้องคิดถึงอุดมคติว่าพระควรจะเป็นอย่างไร เพียงพิจารณาว่าแต่ละคนมีบุคลิก จริตนิสัยที่ต่างกัน ขอให้เป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในตัวเองว่าเป็นพระที่ดีได้ และมุ่งมั่นฝึกฝนตน เมื่อเวลาผ่านไป ได้เป็นครูบาอาจารย์จะได้สอน ได้ช่วยเหลือผู้อื่นที่ชอบบุคลิกลักษณะเช่นนี้ ถูกจริตกัน พระแต่ละรูปก็มีบุคลิกลักษณะนิสัยที่ต่างกัน แต่ละรูปก็จะได้สอน ได้ช่วยเหลือคนกลุ่มต่างๆ ที่ชอบจริตนิสัยในแต่ละแบบ

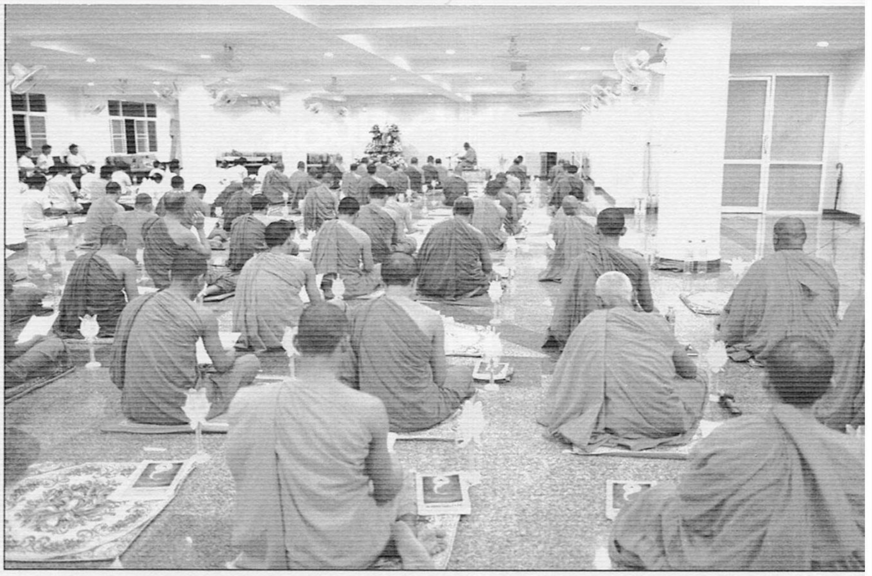
ส่วนเรื่องความกังวลว่าจะดำรงตนเป็นพระจนครบ ๕ พรรษาได้หรือไม่นั้น ท่านให้ข้อคิดว่า **อย่ามองพระวินัยเป็นข้อห้าม ไม่ให้ทำสิ่งต่างๆ แต่ให้มองว่าเป็นเครื่องมือที่พระพุทธองค์ทรงมอบให้พวกเราใช้ฝึกสติ ใช้ดูใจ ใช้พัฒนาตน** ไม่ใช่กฎที่ใช้กดข่มเราไว้ คำสอนของพระอาจารย์สุเมโธได้เปิดมุมมองใหม่ให้กับอาตมา ในการมองวิถีชีวิตบรรพชิตว่าเป็นโอกาสที่จะได้ฝึกฝนตน อาตมาจึงกลับมาเมืองไทยด้วยความมั่นใจที่จะออกบวช ทำให้รู้สึกสำนึกบุญคุณของหลวงพ่อสุเมโธเสมอมา”


พระพรหมวชิรญาณ (โรเบิร์ต สุเมโธ)

พ่อแม่ครูบาอาจารย์ (๘)
พระครูปลัดอนันต์ อกิญฺจโน

พระอาจารย์ได้ใช้เวลาฝึกอยู่กับพระอาจารย์อนันต์ที่วัดมาบจันทร์มากกว่าที่อื่นๆ พระอาจารย์ได้เรียนรู้ข้อธรรมสำคัญๆ อย่างไรบ้างครับ

“เมื่อกลับจากประเทศอังกฤษแล้ว อาตมาก็ได้บวชพระดังที่ตั้งใจไว้ มีความยินดีอย่างมากในการครองจีวร ในการปฏิบัติภาวนาก็มีความสุขดี แต่ก็มีความทุกข์ในใจที่ยังไม่สามารถหาทางออกได้ก็คือมี**นิพพิทา** ความเบื่อหน่าย เบื่อโลก เบื่อความทุกข์ของโลก สลดใจสลดสังเวชในการเวียนว่ายตายเกิดและความเป็นทุกข์ของการเกิด ความทุกข์ทรมานในใจนี้ยิ่งใหญ่มากขึ้นๆ เป็นความทรมานที่ไม่สามารถก้าวข้ามได้ จนได้มาพบกับพระอาจารย์อนันต์ที่สำนักสงฆ์เต่าดำ ท่านให้คำปรึกษาว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในใจอาตมา ถูกต้องแล้ว โลกมันเป็นเช่นนั้นจริงๆ การเห็น **ทุกข์** เช่นนี้เป็น **อริยสัจ** ข้อแรก มาถูกทาง



แล้ว นับเป็นปัญญาบารมี แต่ยังไม่พ้นทุกข์ เนื่องจากยังไปไม่ถึงอริยสัจข้อ ๓ (**นิโรธ** ความดับทุกข์) ท่านสอนให้อาตมาอดทน **ความอดทนนี้จะทำให้มีสติ ทำให้สติแข็งแรงพอ แยกผู้รู้ออกจากอารมณ์** ท่านให้กำลังใจว่าหากอาตมาไม่มีความรู้สึกทุกข์มากแบบนี้ ก็คงจะไม่อยากออกบวช ตั้งแต่อายุยังน้อยหรอก และว่าตัวท่านเองก็เคยมีความรู้สึกแบบนี้เช่นกัน

อาตมารู้สึกว่าคำตอบของท่านเป็นคำตอบที่ตรงใจ ช่วยแก้ไขปัญหาในใจของอาตมาได้ทันที คล้ายว่าท่านเข้าใจ มองเห็นทะลุปรุโปร่งว่าอาตมาปฏิบัติภาวนาถึงระดับไหนแล้ว มีอะไรเป็นอุปสรรค และสามารถแนะนำได้ว่า ควรจะมุ่งหน้าต่อไปในทิศทางใด จากการที่ท่านได้ก้าวผ่านเส้นทางนี้มาแล้วด้วยตัวท่านเอง อาตมารู้สึกได้ทันทีว่า พระอาจารย์รูปนี้แหละจะเป็นผู้นำทางเดินของอาตมา

พระอาจารย์อนันต์มีสมาธิแก่กล้าเป็นพิเศษ ท่านมีความเมตตาที่แตกต่างจากครูบาอาจารย์รูปอื่นๆ ที่อาตมาเคยรู้จัก อาตมารับรู้ได้ถึงพลังเมตตาของท่านที่แผ่ออกมารอบด้าน แค่เพียงอยู่ใกล้ๆ ท่านก็รู้สึกได้ถึงความเย็นสบายที่แผ่ไพศาล สงบเย็น และมั่นคง ทำให้ความเบิกบานเกิดขึ้นในใจ

คำสอนข้อสำคัญของพระอาจารย์อนันต์คือเรื่อง **การเจริญเมตตา** ท่านเน้นให้เจริญ**เมตตาภาวนา** ควบคู่กับ **สติปัฏฐาน ๔** และกรรมฐานอื่นๆ เช่น มรณานุสติและกายคตาสติ แนะนำว่าในช่วง ๑๐ นาทีแรกของการนั่งสมาธิ ขอให้เจริญเมตตาภาวนา ซึ่งจะช่วยได้อย่างมาก ส่งเสริมให้สติเกิดได้ง่าย ทำให้เจริญสติได้อย่างมั่นคง พระพุทธองค์ก็ทรงบอกไว้ว่า เมตตาจะช่วยให้จิตรวมได้อย่างรวดเร็ว อาตมานั่งสมาธิวันละ ๔ - ๕ ครั้ง เมื่อเจริญเมตตาตามคำสอนของท่านอาจารย์ อาตมาเห็นด้วยตัวเองเลยว่า เป็นคำสอนที่มีประโยชน์และให้ผลอย่างแท้จริง ทำให้การภาวนาก้าวหน้า และจากการสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์กับท่านอาจารย์ผู้เจริญเมตตามาอย่างต่อเนื่องยาวนาน ก็เห็นประจักษ์ชัดว่า ผลที่ได้นั้นเป็นอย่างไร

พระที่มาบวชทุกรูปล้วนมีเป้าหมายที่จะออกจากทุกข์ แต่การฝึกฝนตนนั้นไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ ต้องใช้เวลายาวนานมาก ต้องผ่านความทุกข์ยากมากมาย **การเจริญเมตตาควบคู่ไปด้วยนี้ ก็ช่วยให้ความทุกข์บนเส้นทางขจัดกิเลสนี้ บรรเทาเบาคลายลงได้บ้าง** ทำให้สามารถดำรงตนอยู่ในวิถีบรรพชิตได้อย่างยั่งยืน

พระอาจารย์อนันต์มีบุคลิกที่ค่อนข้างเปิดเผยเปิดกว้าง อนุญาตให้ทุกคนเข้าถามปัญหาต่างๆ เสมอ ท่านให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล เหมาะกับจุดอ่อน จุดแข็ง และจริตนิสัยเฉพาะบุคคล การได้เป็นลูกศิษย์ใกล้ชิดท่านอาตมาได้ยินคำสอนของพระอาจารย์ ได้เรียนรู้มากมาย ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะตั้งใจปฏิบัติอย่างเข้มข้น เพื่อเป้าหมายแห่งการหลุดพ้น”

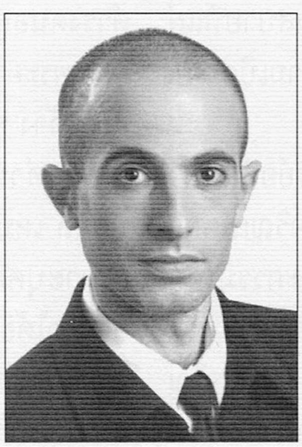


อ่านนักเขียน อ่านหนังสือ

วินิตา รัตตบูรณินท์

Yuval Noah Harari กับ งานสั่นสะเทือนโลก

ตอนตั้งชื่อบทความนี้ คิดแล้วคิดอีกว่าจะตั้งว่าอย่างไรดี เพราะผลงานของ Yuval Noah Harari ทั้ง ๓ เล่ม คือ Sapiens: A Brief History of Humankind, Homo Deus: A Brief History of Tomorrow และ 21 Lessons for the 21st Century นั้นถือได้ว่าพลิกความเชื่อเดิมๆ ที่มีมาในโลกเป็นความแปลกใหม่ที่น่าตื่นเต้น จนมีผู้ให้คำนิยมแก่หนังสือ ๓ เล่มนี้ว่า หากใครได้อ่านหนังสือทั้ง ๓ เล่มนี้ เขาจะมองโลกเปลี่ยนไป ไม่เหมือนเดิมอีกแล้ว

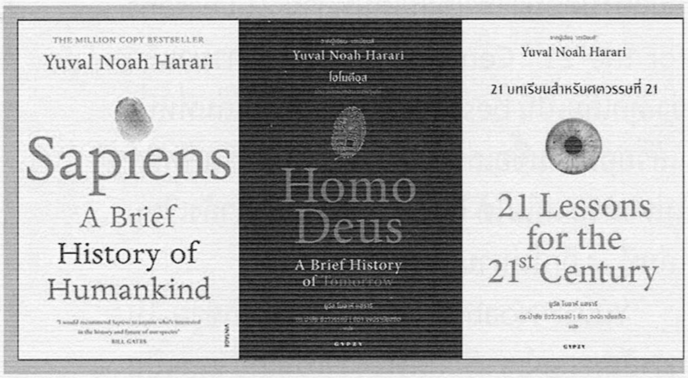


ช่วงระยะเวลาหกปีมานี้ คือตั้งแต่ ค.ศ. ๒๐๑๔ เป็นต้นมา ชื่อของ Yuval Noah Harari ได้เริ่มฉายแสงเจิดจำรัสสว่างไสวขึ้นในโลกหนังสือ ในขณะที่ธุรกิจหนังสือกำลังคลอนแคลน ประสบกับวิกฤตทางเศรษฐกิจ เพราะถูกเบียดจากหนังสือในระบบ online ในโลกไซเบอร์

แต่หนังสือของ Yuval ได้กลายเป็นหนังสือ bestseller ในระดับโลก ได้มีการแปลเป็นภาษาต่างประเทศกว่า ๕๐ ภาษาและยังมีการแปลเพิ่มอีกเรื่อยๆ จึงยังสรุปไม่ได้ว่ามีฉบับแปลทั้งสิ้นกี่ภาษา

หลังจากหนังสือ *Sapiens: A Brief History of Humankind* ได้ออกจำหน่ายและกลายเป็น

หนังสือ bestseller ไปทั่วโลก อีกสองปีต่อมา เขาได้ตีพิมพ์ผลงานเล่มที่สองที่มีชื่อว่า *Homo Deus: A Brief History of Tomorrow* ตามออกมา และได้กลายเป็น bestseller ไปอีกเล่มหนึ่ง และอีกสองปีต่อมา เขาก็ได้เขียนหนังสืออีกเล่มหนึ่งชื่อ 21 Lessons for the 21st Century เช่นเดียวกับสองเล่มแรก หนังสือเล่มนี้ได้กลายเป็น bestseller ขายดีไม่น้อยกว่าสองเล่มแรก เป็นหนังสือชุดขายดีติดอันดับนานนับปีไปทั่วโลก



หนังสือชุดนี้ โดยเฉพาะเล่มแรก Sapiens เป็นที่ชื่นชอบของบุคคลสำคัญของโลก เช่น บารัค โอบามา, บิล เกตส์, มาร์ค ซักเคอร์เบิร์ก ฯลฯ กล่าวขวัญถึงหนังสือชุดนี้ว่าเป็นหนังสือที่เราต้องอ่าน และเมื่ออ่านแล้วจะมองโลกไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป เพราะสิ่งที่ Yuval เขียนเป็นสิ่งที่ยังไม่เคยมีใครพูดถึงได้แปลกใหม่ แจ่มแจ้ง ชัดเจนเท่านี้มาก่อน

ที่พิเศษไปกว่านั้น ในหนังสือชุดนี้ ยังได้ให้ความรู้ในสรรพวิทยาการ เช่น ประวัติศาสตร์ ชีววิทยา สังคมวิทยา รัฐศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ ปรัชญา ศาสนา อนาคตวิทยา การแพทย์ เกร็ดความรู้ สิ่งละอันพันละน้อย และเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม ในโลก วิเคราะห์เจาะลึกชนิดที่อ่านแล้วอาจเผลอพยักหน้ายอมรับแบบเห็นด้วยโดยไม่รู้ตัว

ความน่าสนใจของ Yuval Noah Harari

Yuval Noah Harari เป็นชาวยิว ชนชาติที่ได้ชื่อว่ามีความเฉลียวฉลาดมาก เฉพาะประเทศอิสราเอลประเทศเดียวมีนักวิทยาศาสตร์และแพทย์รางวัลโนเบลถึง ๑๒ คน (ชาวยิวได้รางวัลโนเบลเป็นจำนวนมาก สองร้อยกว่าคน แต่ที่ถือสัญชาติอิสราเอลจริงๆ เท่าที่พบมีเพียง ๑๒ คน เป็นสาขาวิทยาศาสตร์ ๖ คน เป็นสาขา Chemistry ทั้งหมด โดยที่เหลือเป็นสาขาอื่น (Economics, Literature, Peace) ทั้งๆ ที่เป็นประเทศที่เล็กนิดเดียวอยู่ในทะเลทราย

นักวิทยาศาสตร์ที่ได้ชื่อว่าเด่นที่สุดในรอบพันปี คือ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ได้รับยกย่องว่าเป็นนักฟิสิกส์แห่งสหัสวรรษ (Man of the Millennium) นั้นก็เป็นชาวยิว ที่มีถิ่นกำเนิดในเยอรมนี บั้นปลายชีวิตได้ย้ายไปอยู่อเมริกา กลายเป็นอเมริกัน แต่เชื้อชาติเดิมของเขาเป็นยิว

ประเทศอิสราเอลเป็นประเทศที่ได้รับยกย่องว่ามีความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ในระดับต้นๆ ของโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เกษตรกรรมและกสิกรรม เป็นประเทศที่สามารถพลิกฟื้นแผ่นดินที่เป็นทะเลทรายล้วนๆ ให้กลายเป็นสวนปลูกผักออร์แกนิคได้อย่างอุดมสมบูรณ์ ทำให้ไม่มีปัญหาขาดแคลนเรื่องอาหาร สามารถเลี้ยงตัวเองได้สบายๆ ไม่ต้อง



พึ่งการสั่งซื้ออาหารจากต่างประเทศ ชื่อเสียงเรื่องการเกษตรของอิสราเอลนี้ขจรขจายมาถึงประเทศไทย

อาจารย์ท่านหนึ่งของผู้เขียนได้เคยไปดูงานเกษตรกรรมที่ประเทศอิสราเอล เมื่อกลับมาถึงได้เล่าเรื่องความเก่งกาจของคนยิวอยู่เสมอ ทำให้ผู้เขียนอยากไปดูงานบ้าง แต่จนแล้วจนรอดก็ไม่ได้ไป ด้วยสาเหตุว่า ประเทศนี้มีความไม่ปลอดภัยสูง อาจมีการบุกโจมตีจากฝ่ายศัตรูได้ตลอดเวลา แต่ก็นับว่าแปลกที่ประเทศนี้สามารถเอาตัวรอดได้เสมอมา ไม่เคยเพลี่ยงพล้ำตกเป็นเบี้ยล่างของใคร ทั้งๆ ที่ประเทศก็เล็กนิดเดียว มีประชากรเพียงประมาณ ๘ ล้านคน



Yuval เกิดเมื่อวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ค.ศ. ๑๙๗๖ ในประเทศอิสราเอล จบการศึกษาระดับปริญญาตรีที่ Hebrew University of Jerusalem จากนั้นไปศึกษาต่อระดับปริญญาโท และเอกที่มหาวิทยาลัย Oxford แล้วกลับมาสอนหนังสือที่มหาวิทยาลัยเดิมที่เขาจบมา มีความเจริญก้าวหน้าในอาชีพการงานอย่างมาก ได้รับตำแหน่ง Professor ตั้งแต่อายุยังไม่ถึงสี่สิบ ดังนั้น ชื่อในวิชาชีพของเขาคือ Professor Doctor Yuval Noah Harari

Yuval ออกหนังสือเล่มแรก Sapiens ในปี ค.ศ. ๒๐๑๔ เริ่มแรกเขาตั้งใจทำเป็นตำราให้กับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของเขา จึงเขียนเป็นภาษา Hebrew ปรากฏว่าเป็นที่ชื่นชอบอย่างมาก จนกระทั่งมีการแปลออกมาเป็นภาษาอังกฤษ เฉพาะเล่มแรกนี้ เขามี editor ช่วย edit หนังสือเล่มนี้ และเมื่อส่งไปสำนักพิมพ์และได้รับการตีพิมพ์กลายเป็น bestseller เขาจึงเขียนเล่มที่สอง Homo Deus ออกมาสองปีให้หลัง และอีกสองปีต่อมา เขาเขียนเล่มที่สาม 21 Lessons for the 21st Century อย่างที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ทุกเล่มเป็น bestseller หมด ใครมีเล่มที่หนึ่งแล้วย่อมตามซื้อเล่มที่สองและสามอย่างเสพติดไม่หามาอ่านไม่ได้ ได้ยินว่าขณะนี้เขากำลังเขียนเล่มที่ ๔ อีกไม่นานคงจะได้อ่านกัน

Yuval Noah Harari เป็นชายรักชาย ในการสัมภาษณ์เขาเรียกตัวเองว่าเป็นเกย์ และเป็นเกย์ควีน เขาเรียกคู่รักของเขาว่า husband ได้อย่างไม่เคอะเขิน husband ของเขาชื่อ Itzik Yahav ชื่ออย่างนี้ก็น่าจะเป็นชาวยิวเหมือนกัน Yuval ให้สัมภาษณ์ว่า เขารู้ตัวว่าเป็นเกย์เมื่ออายุ ๒๑ เขาได้มีพิธีแต่งงานกับคู่ของเขาที่ประเทศแคนาดา ปัจจุบัน husband ของเขาเป็นเพื่อนคู่คิดมิตรคู่ใจให้ Yuval เขาบอกว่าคู่ของเขาเป็น internet of all things เวลาเขาอยู่ด้วยกัน เขาจะคุยกันแลกเปลี่ยนความรู้กันและเขาก็มีทีมงานช่วยงานหนังสือของเขาอีกจำนวนหนึ่ง

เมื่อพิธีกรรายการสนทนาแห่งหนึ่งหยอกเขาว่า ดูเหมือนเขาจะปรากฏตัวมากครั้งเหลือเกิน เป็นการส่งเสริมการขายหนังสือของเขาหรือไม่ และทุกวันนี้เขาได้กลายเป็น idol, guru สำหรับคนอ่านไปแล้ว

ในเรื่องนี้เขาตอบว่า เขาไม่ได้ประสงค์จะเป็น idol หรือ guru ของใคร เขาแค่เป็นคนเขียนหนังสือเท่านั้น เขาไม่ต้องการให้คนอ่านมาเชื่อเขา เพราะนั่นเป็นเรื่องอันตราย **ทุกวันนี้มนุษย์ถูกหลอกเพราะพวก guru ต่างๆ มากมาย จนไม่มีความคิดเป็นของตัวเอง** คนเราควรคิดและพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง ไม่ใช่เชื่อในสิ่งที่คนอื่นพูดอย่างเดียว

Yuval เป็นคนมีบุคลิกเรียบร้อย มีอินทรีย-สังวร ดูเป็นผู้ดี การแต่งกายสุภาพ ไม่ใส่เสื้อยืดกางเกงยีนส์ หรือเชิร์ตแบะอก การนั่ง ยืน เดิน ดูดีแบบคนที่ได้รับการอบรมเรื่องกิริยามารยาทสังคม สมควรแก่อาชีพที่เป็นครูบาอาจารย์ หลายครั้งที่คนที่สนทนากับเขา ดูไม่เรียบร้อยเลย เช่น นั่งไขว่ห้าง กางขา ยกไม้ยกมือกางออกไปแบบสบายๆ ต่างกับ Yuval ที่นั่งนิ่งๆ แบบคนมีมารยาทงาม เขาสนใจฟังสิ่งที่คู่สนทนาพูด และตอบคำถามอย่างดี น่าสนใจและตั้งใจฟังเสมอในการสนทนาทุกครั้ง เราจะพบความอ่อนน้อมถ่อมตน ซึ่งไม่ใช่ลักษณะเด่นของคนในซีกโลกตะวันตก แต่กลับคล้ายวัฒนธรรมในซีกโลก



สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า

ตะวันออกมากกว่า อาจเป็นได้ว่า เพราะเขาฝึกวิปัสสนามานานปี จนทำให้อัตตาตัวตนน้อยลง

เขาประกาศในการให้สัมภาษณ์หลายครั้งว่าเขาปฏิบัติวิปัสสนามากกว่า ๒๐ ปีแล้ว ครูของเขาคือ โกเอ็นก้า หรือ สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า คหบดีชาวอินเดีย ที่ไปได้วิชาวิปัสสนามาจากประเทศเมียนมา โกเอ็นก้าได้รับประโยชน์จากการปฏิบัตินั้น ทำให้หายจากโรคปวดหัวไมเกรนที่เป็นมานาน รักษามาหลายที่แล้วก็ไม่หายสักทีจนกระทั่งได้มาฝึกวิปัสสนา ปัจจุบันเขามีสำนักกระจายไปทั่วโลก และ Yuval ได้เรียนวิปัสสนากับเขา Yuval ปฏิบัติวิปัสสนาทุกวัน วันละสองชั่วโมง เช้าและเย็น ทุกปีจะไปเข้าคอร์สสองเดือน ไม่ติดต่อกับโลกภายนอก เขายืนยันว่าเขาได้ประโยชน์จากการปฏิบัติวิปัสสนามาก หากเขาไม่ได้วิปัสสนา เขาคงจะเขียนหนังสือทั้งสามเล่มดังกล่าวไม่ได้ เขาแน่ใจอย่างนั้น

นอกจากจะเป็นนักวิปัสสนาแล้ว Yuval ยังเป็นนักมังสวิรัติ ชนิดที่เรียกว่า vegan คือเป็นชนิดเคร่งครัด ไม่กินเนื้อ ไม่กินผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ไม่ว่าจะเป็นนม ไข่ และไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากสัตว์ทุกชนิด การที่เขาเป็น vegan นี้เองอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เขามีรูปร่างผอมบาง ไม่มีเนื้อส่วนเกินเลย ศีรษะของของเขาโตกว่าปกติโหนกทุยอย่างเด่นชัด ใบหน้าเรียวคมไร้เนื้อส่วนเกิน ดวงตาโต คม แฝงด้วยร่องรอยแห่งความเฉลียวฉลาด และมีเมตตาต่อผู้อื่น ได้จับจ้องมองดูเขามานานพอสมควร ความรู้สึกที่เกิดขึ้นคือ เขามีบุคลิกที่ดีมากทีเดียว น่าเลื่อมใส และน่านับถือ และจากคลิปของ ดร. นำชัย ชีววิวรรธน์ ผู้แปลหนังสือทั้งหมดของเขา ที่มีโอกาสเดินทางไปพบกับเขาที่ประเทศสิงคโปร์ ดร.นำชัย บอกว่าเขาดูเฉลียวฉลาด สามารถตอบคำถามได้ว่องไว

เพราะอาจจะตอบมามากแล้วในสถานที่ต่างๆ เขาสามารถจำข้อความในหนังสือที่เขาเขียน สามารถยกมาอ้างถึงได้ทันทีที่ต้องการ

จากการที่ได้ไปพบ Yuval ที่สิงคโปร์ ดร.นำชัย เล่าให้ฟังว่า ผู้กำกับชื่อดัง Ridley Scott ผู้กำกับหนังเรื่อง Alien ที่มีด้วยกันหลายภาค ได้มาติดต่อกับ Yuval ว่าจะขอนำ Sapiens ไปสร้างเป็นภาพยนตร์ ฟังดูน่าจะทำได้ยากเพราะ Yuval เขียนเรื่องนี้เป็นสารคดี (nonfiction) ไม่ใช่เป็นนิยาย (fiction) แต่เนื่องจากหนังสืออ่านสนุกมาก การจะไปทำเป็นภาพยนตร์ก็น่าจะพอทำได้


ออสก้าร์ ไวลด์

Yuval กับความเป็นเกย์

Yuval ประกาศให้โลกรู้ว่าเขาเป็นเกย์ในหนังสือ *Sapiens: A Brief History of Humankind* ไว้ว่า อุทิศให้สามีของผม หากเราเป็นคนหัวโบราณ จะรู้สึกแปลกๆ ไม่คุ้นเคยกับการประกาศตัวอย่างตรงไปตรงมา

เขาให้สัมภาษณ์ว่า เขาเป็นเกย์ และไม่รู้สึกว่าตัวเองแปลกที่เป็นเกย์ เพราะคนที่คิดว่าเกย์ผิดปกติหรือแปลกประหลาด เพราะเขายึดติดกับความเชื่อเดิมๆ ในสังคม หรือศาสนา ว่าคนเป็นเกย์ผิดปกติ ในความเป็นจริงแล้ว เกย์ก็เป็นมนุษย์อีกแบบหนึ่งที่รักเพศเดียวกัน ซึ่งไม่ได้มีแต่มนุษย์เท่านั้น แม้แต่ลิงชิมแปนซีก็มีที่ชอบเพศเดียวกัน ไม่สนใจเพศตรงข้าม ผู้เขียนเคยดูสารคดีทางช่อง Discovery ว่าไม่ใช่แต่ชิมแปนซี นกเพนกวิน ก็มีที่ชอบเพศเดียวกัน และก็อาจมีสัตว์อีกหลายชนิดที่เป็นเช่นนี้ เขาบอกว่าทำไมสังคมจะต้องรังเกียจคนที่รักเพศเดียวกัน หากเขาเป็นคนที่ดี มีชีวิตที่ดี เป็นประโยชน์แก่สังคม ในเรื่องการกีดกันคนที่เป็นรักร่วมเพศนี้ ในสมัยก่อนมีความโหดร้ายรุนแรงมาก นักเขียนอัจฉริยะของโลกชาวไอริชในยุควิคตอเรียนอย่างออสก้าร์ ไวลด์ (Oscar Wilde ค.ศ.1854-1900) ต้องประสบกับบั้นปลายชีวิตที่ตกทุกข์ได้ยากอย่างหนักจนเสียชีวิต เมื่ออายุเพียงสี่สิบหกปีเท่านั้น เพียงเพราะสังคมรังเกียจที่เขาเป็นเกย์

Yuval กับการเป็นนักวิปัสสนา

แม้เขาจะไม่ได้บอกว่าเขาเป็นพุทธศาสนิกชน แต่คำตอบของเขาน่าจะมาจาก concept ของพุทธ เช่น พิธีกรคนหนึ่งถามเขาว่า *“หากมีลูกจะสอนลูกอย่างไรให้มีชีวิตอยู่อย่างปลอดภัยในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลง”*

เขาบอกว่าสอนให้ลูกรู้จักความทุกข์ (suffering) คนส่วนใหญ่ไม่รู้จัก suffering อย่างแท้จริง หากเขารู้จัก suffering เขาจะไม่ประมาทในการมีชีวิต และควรสอนให้ติดตามความรู้ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปทุกวัน จะเพิกเฉย ไม่สนใจไม่ได้ เพราะจะทำให้ตามโลกไม่ทัน

อีกรายการหนึ่ง ผู้ถามน่าจะเป็นสาวชาวอินเดีย จากใบหน้าและสำเนียงในการพูด เธอถาม Yuval ว่า *“ทราบว่าคุณปฏิบัติวิปัสสนา*

ด้วย คุณปฏิบัติไปเพื่ออะไร เพื่อให้ถึงพลังงานอะไรบางอย่างที่สามารถช่วยคุณได้ใช่หรือไม่"

Yuval ตอบว่า ผมปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อเห็นความจริงแท้ ไม่ใช่หลงเชื่อไปตามจินตนาการของตน ไม่ได้ต้องการที่จะไปเชื่อมต่อกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือพลังลึกลับ และไม่ต้องการพลังอำนาจอะไรพิเศษ นอกจากความคิดเห็นที่ถูกต้องตรงกับความเป็นจริง หากผมไม่สามารถเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริงได้ ผมจะไปวิเคราะห์การเมืองหรือเศรษฐกิจให้ถูกต้องได้อย่างไร ความคิดเห็นของผมก็จะถูกเคลือบด้วยจินตนาการเรื่องราวที่ได้รับรู้มาก่อน ไม่ใช่ความรู้ที่ถูกต้อง เพราะมันถูกย้อมด้วยความเชื่อของเรา การรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงมีความสำคัญมาก

ตอนผมฝึกวิปัสสนาครั้งแรก อาจารย์ของผมบอกให้ผมดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออกจากรูจมูกของเราเท่านั้น อย่าไปคิดถึงเรื่องอื่น ผมประหลาดใจมากว่า ผมทำไม่ได้แม้แต่สิบวินาที สมาธิมันวิ่งหนีหายไปเลย ต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างมาก นี่ผมฝึกมาได้สิบแปดปีแล้วและยังคงฝึกอยู่เสมอ เพราะมั่นใจว่ามันเป็นความจำเป็นที่จะต้องแยกแยะความเป็นจริงให้ออกจากความลวง มนุษย์เราได้สร้างความลวง (เขาใช้คำว่า fiction, story, fantasy) ขึ้นมาเพื่อจุดประสงค์ทางการเมือง ศาสนา หากเรารู้ไม่เท่าทันก็จะเคลิบเคลิ้มไปตามความลวงเหล่านั้น เช่น วัดแห่งหนึ่งที่ถูกสร้างขึ้นมา หากวัดนั้นเป็นที่รวมศรัทธา เป็นที่คนมารวมกันเพื่อทำความดี วัดนั้นก็ดี หากใช้วัดทำอย่างอื่น หากวัดพังเสียหาย ไม่ได้แปลว่าวัดไม่ดี วัดไม่มีชีวิตจิตใจ ผู้ไปวัดต่างหากมีจิตใจ มีความรู้สึก ต้องแยกแยะให้ออก

มนุษย์มักจะเอาจิตใจไปผูกติดกับวัตถุ หรือนามธรรมอื่นๆ บ้านของเรา ประเทศชาติของเราที่จริงไม่มีอะไรเป็นของเราอย่างแท้จริง **เราต้องมีความเข้าใจ แยกแยะ ความลวงกับความจริง** แล้วเราจะสามารถปลดปล่อยตัวเองจากทุกข์ได้ด้วยตัวของเราเอง

บุคคลที่ Yuval ชื่นชม

มีผู้ถามเขาว่า ในฐานะที่เขาเขียนหนังสือเกี่ยวกับสังคมและการเมือง บุคคลใดที่เขาชอบ เขานึกอยู่ครู่หนึ่ง แล้วตอบว่า เขาชอบประธานาธิบดีกอร์บาชอฟ ของประเทศรัสเซีย เพราะกอร์บาชอฟเป็นนักการเมืองที่รู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดติดในอำนาจ ยอมสละอำนาจของตนในขณะยังมีอำนาจอยู่ในมือ (รายละเอียดในเรื่องนี้หากท่านผู้อ่านสนใจคงต้องไปค้นเพิ่มเติม เพราะเขาไม่ได้ให้รายละเอียดไว้มากนัก เนื่องจากไม่ใช่รายการการเมืองเต็มรูปแบบ)

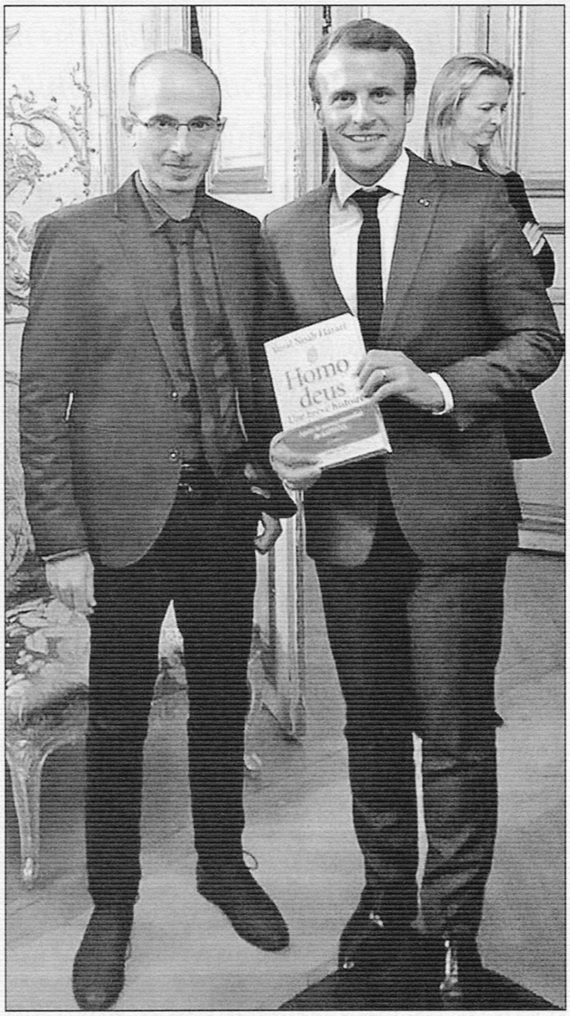


ประธานาธิบดี มิฮาอิล เซียร์โกเยวิช กอร์บาชอฟ

มนุษย์ในศตวรรษที่ ๒๑ นี้จะเป็นอย่างไร เมื่อมองไปอีก ๓๐ ปีข้างหน้า (ค.ศ. 2050)

Yuval ตอบว่า ที่จริงเขาเป็นนักประวัติศาสตร์น่าจะพูดเรื่องประวัติศาสตร์มากกว่า ในฐานะที่ศึกษาประวัติศาสตร์ก็พอจะอนุมานได้ว่า อนาคตจะเป็นไปอย่างไรได้บ้าง อย่างในศตวรรษที่ ๑๙ มีการปฏิวัติอุตสาหกรรม ได้เกิดมนุษย์ชนชั้นใหม่ ที่เรียกว่า Working class ซึ่งก็แบ่งไปอีกหลายระดับ แต่ในศตวรรษที่ ๒๑ นี้น่าจะเกิดชนชั้น Useless Class เพราะพวกเขาไม่ต้องทำอะไรแล้ว คอมพิวเตอร์ที่เรียกว่า AI, Big Data, Algorithm สามารถทำให้เขาได้หมด และทำได้ดีกว่ามนุษย์หลายเท่า แม้ในปัจจุบันนี้ก็เริ่มเห็นแล้วว่า แชมเปี้ยนหมากรุกนั้นเล่นหมากรุกแพ้คอมพิวเตอร์ และเครื่องมือแพทย์บางอย่างก็สามารถตรวจโรคได้ดีกว่าหมอจริงๆ สามารถตรวจได้ว่า DNA ของคุณมีแนวโน้มจะเป็นมะเร็งได้หรือไม่ ตัวอย่างเช่น ดาราฮอลลีวูดชื่อดัง *แองเจลิน่า โจลี* ได้จ่ายเงินสามพันดอลล่าร์ไปตรวจ DNA ปรากฏผลออกมาว่า ใน DNA ของเธอบอกว่าเธอมีแนวโน้มจะเป็นมะเร็งเต้านมแปดสิบกว่าเปอร์เซ็นต์ แองเจลิน่าตัดสินใจตัดเต้านมของเธอทิ้งโดยมิได้ลังเล เพื่อป้องกันไม่ให้ตัวเองเป็นมะเร็ง ทั้งๆ ที่เธอยังสาว และยังไม่มีอาการใดๆ ที่บ่งบอกว่าเธอจะเป็นมะเร็งในอนาคตอันใกล้

ปัจจุบันมีการใช้หุ่นยนต์ทำงานแทนมนุษย์ในหลายๆ ประเทศ ต่อไปจะไม่มีพนักงานหน้าร้าน หน้าเคาน์เตอร์ เพราะใช้หุ่นยนต์ทำหน้าที่แทน และหุ่นยนต์จะทำหน้าที่การงานนั้นได้ดีกว่ามนุษย์ เพราะพวกมันไม่มีอารมณ์ ไม่มีความรัก โลภ โกรธ หลงใดๆ ให้งานเสียหาย ไม่มีการโกง ไม่มีซิกแซก น่าไว้ใจมากกว่าใช้มนุษย์ทำ



Yuval Noah Harari ยังมีความคิดเห็นอะไรต่างๆ ที่ทำให้เราตะลึงได้อีกมากมาย ถ้าเล่าให้ฟังหมด บทความนี้จะยาวเกินไป จึงต้องรบกวนให้ท่านผู้สนใจค้นหาอ่านได้ใน Youtube ซึ่งก็มีอยู่มากมาย แต่ละคลิปดูได้สนุก ไม่น่าเบื่อ ผู้เขียนเองก็ดูคลิปละหลายครั้ง เพื่อจะเก็บตกมาเล่า

หมายเหตุ หนังสือทั้ง ๓ เล่มของ Yuval Noah Harari ได้รับการแปลเป็นภาษาไทยแล้ว โดย ดร. นำชัย ชีววิวรรธน์ จัดพิมพ์จำหน่ายโดยสำนักพิมพ์ยิปซี เป็นหนังสือขายดี ที่ยังมีจำหน่ายอยู่ตามร้านหนังสือทั่วไป



มงคลชีวิต

สารธรรมจากพระสูตร • พระมหาสมปอง มุทิโต

มงคลสูงสุด ที่ มนุษย์ทำได้ ตอน ๖

มงคลที่ ๒๕
กตญฺญุตา การมีความกตัญญู

ความกตัญญู หมายถึงรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นได้เคยให้ความอุปการะแก่ตน ไม่ว่าจะมากหรือน้อยก็ตาม มีความระลึกถึงบ่อยๆ ในสิ่งที่ท่านได้ทำให้เราแล้ว และรวมถึงระลึกถึงบุญกุศลที่เคยทำซึ่งมีความอุปการะแก่เรา อันเป็นเหตุนำเราให้พ้นจากทุกข์

บุคคลที่หาได้ยากในโลก

บุพการี ผู้ให้ความอุปการะก่อน

กตัญญูกตเวที ผู้รู้อุปการคุณอันบุพการีทำแล้วแก่ตน และรู้จักตอบแทน

บุพการี ๒ จำพวก

๑. บุคคลทั่วไป เช่น มารดาบิดาให้ความอุปการะแก่บุตรธิดา (มารดาบิดาให้การอบรมเลี้ยงดูส่งเสียให้บุตรธิดาได้รับการศึกษา เพื่อให้บุตรหลานนำความรู้ไปหาเลี้ยงตนได้) ญาติผู้ใหญ่ให้ความอุปการะแก่ญาติผู้น้อย เป็นต้น

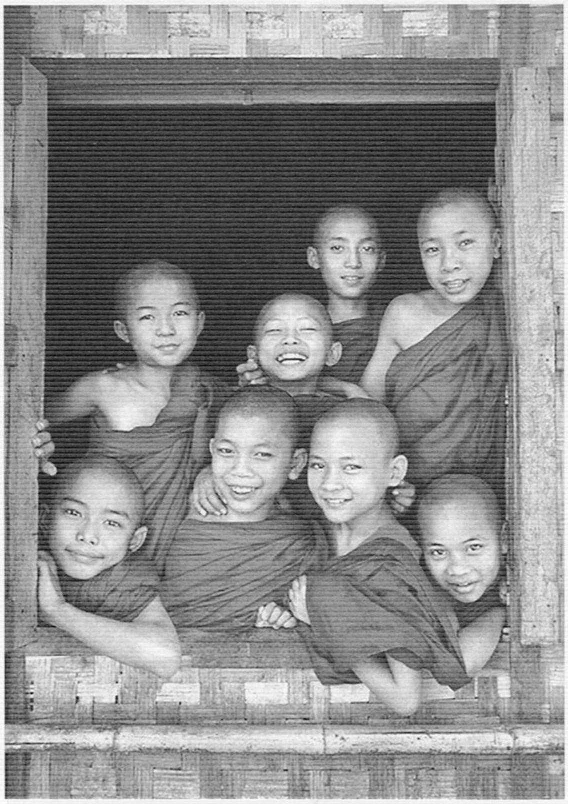
๒. บรรพชิต พระอาจารย์และพระอุปัชฌาย์ให้ความอุปการะแก่อันเตวาสิกและสัทธิวิหาริก เช่น การที่ผู้ชายจะบวชได้ต้องมีพระอุปัชฌาย์ หากไม่มีก็ไม่สามารถจะบวชได้ ดังนั้นพระอุปัชฌาย์จึงมีอุปการะแก่ชายที่บวชเป็นพระ การที่บรรพชิตได้ศึกษาพระธรรมก็ย่อมมีครู

อาจารย์ช่วยถ่ายทอดความรู้ให้ เป็นต้น พระอุปัชฌาย์และอาจารย์จึงเป็นบุพการีของศิษย์ การที่บุคคลทั่วไปจะให้ความอุปการะแก่กันนั้นหาได้ยาก เพราะไม่รู้จักพื้นเพกันมาก่อน ยิ่งถ้าไม่มีความผูกพันกันในทางใด การให้ความอุปการะแก่ผู้อื่นจึงเป็นไปได้ยาก แม้จะรู้จักกันโดยส่วนมากมีการหวังผลตอบแทนเป็นเครื่องแลกเปลี่ยน การช่วยเหลือเพื่อเป็นการเสียสละจริงๆ แทบไม่มี ธรรมชาติของมนุษย์ผู้ให้มีน้อยกว่าผู้อยากได้ ดังโคตัวหนึ่งมีสองเขา แต่มีขนเป็นแสนๆ เส้น เขาสองอันของโคเปรียบเหมือนผู้ให้ (ความอุปการะแก่ผู้อื่น) แต่ขนแสนๆ เส้นคือผู้ที่อยากได้

ผู้ที่ให้ความอุปการะแล้วไม่หวังผลตอบแทนหาได้ยาก ได้แก่

๑. มารดาบิดา เพราะอุปการะบุตรธิดาด้วยความรักความเมตตามาจากความบริสุทธิ์ใจ

๒. อาจารย์และพระอุปัชฌาย์ ให้ความอุปการะแก่ศิษย์ด้วยความปรารถนาดี แนะนำสั่งสอนชี้แนะให้ศิษย์รู้จักชั่วดี อยากให้ศิษย์ได้ดีมีความเจริญมีปัญญา



กตัญญูกตเวที หมายถึง ผู้รู้สำนึกในความอุปการะที่ท่านได้ทำแล้วแก่ตนและรู้จักตอบแทนคุณของท่านในภายหลัง (ตามแต่จะมีกำลังและความสามารถจะทำได้) ซึ่งการตอบแทนบุญคุณของบุคคลทั่วไปที่มีต่อบุพการี เช่น การให้ความเคารพยกย่อง สิ่งไหนที่เป็นความสุขของท่านพึงกระทำให้ ส่วนการตอบแทนคุณของบรรพชิต เช่น การเคารพนอบน้อม การกราบไหว้บูชา การช่วยกิจที่สมควรทำ เชื่อฟังคำสั่งสอนของอาจารย์และอุปัชฌาย์ เป็นต้น

สิ่งที่ให้ความอุปการะให้ความร่มเย็น (จากหนังสือโลกนิติ) มีดังนี้ คือ

๑. ร่มเย็นจากเงาของต้นไม้ เช่น อาศัยหลบความร้อนจากแสงแดดใต้ต้นไม้ใหญ่ทำให้รู้สึกคลายร้อนและคลายเหนื่อย ต้นไม้จึงมีความอุปการะแก่ผู้นั้น ไม่ควรที่จะไปทำลายตัดกิ่งก้านและใบ เพราะมันมีคุณช่วยคลายทุกข์ให้เราได้

๒. ร่มเย็นจากญาติ เช่น ลำบากไม่มีที่อยู่จะหาใครให้ความช่วยเหลือไม่มี ขออาศัยอยู่กับญาติพี่น้องเขาก็พอจะช่วยได้

๓. ร่มเย็นจากมารดาบิดา เช่น ขอความช่วยเหลือจากญาติเนืองๆ ญาติก็อาจจะเบื่อรำคาญ แต่หากเป็นมารดาบิดา เมื่อบุตรธิดามีความทุกข์ก็ยินดีให้ความอุปการะเต็มที่ตลอดและไม่เบื่อหน่ายรำคาญใจ

๔. ร่มเย็นจากครูอาจารย์ (ผู้เป็นบัณฑิต) เช่น ความอุปการะในทางปัญญาความรู้ต่างๆ มารดาบิดาไม่อาจชี้แนะสั่งสอนได้มากเท่าบัณฑิตทั้งหลาย

๕. ร่มเย็นจากพระราชา (ผู้ปกครองบ้านเมือง) ประเทศใดได้ผู้ปกครองที่มีความรู้ความ

สามารถและตั้งอยู่ในธรรม ย่อมให้ความอุปการะแก่ประชาชนเพื่อการดำรงชีพอย่างสงบสุข

๖. ร่มเย็นจากพระพุทธศาสนา ถือว่าให้ความร่มเย็นที่ประเสริฐและมีความอุปการะที่สุด เพราะเป็นคำสั่งสอนเพื่อให้ผู้ที่ปฏิบัติทั้งหลายออกจากทุกข์ มีความเย็นกายเย็นใจมีความสงบสุขที่แท้จริง ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า และบรรลุอริยมรรค

ความกตัญญูเป็นมงคล เพราะเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เป็นเหตุให้บรรลุคุณวิเศษมีประการต่างๆ ได้รับการสรรเสริญ มีสุคติเป็นที่ไป เป็นต้น

โทษของการไม่มีความกตัญญู ผู้ที่ไม่รู้จักคุณคน ไม่รู้จักตอบแทนบุญคุณคน เป็นผู้ได้รับการติฉิน ไม่ได้บรรลุในสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีทุคติเป็นที่ไป เป็นต้น

มงคลที่ ๒๖
กาเลน ธมฺมสฺสวนํ การฟังธรรมตามกาล

ธัมมัสสวนัง การฟังคำที่ประกอบด้วยธรรมอันเป็นสุภาษิตของบัณฑิต

กาเลนะ ตามกาลหรือในกาล คือในเวลาที่จิตคิดฟุ้งซ่าน หรือจิตถูกอกุศลวิตกเข้าครอบงำ เมื่อได้ฟังธรรมแล้วย่อมบรรเทาจากอาการที่เกิดขึ้น

อกุศลวิตกที่ครอบงำจิต มี ๓ อย่าง คือ

๑. กามวิตก มีจิตหมกมุ่นอยู่ในกามคุณ ๕ ได้แก่ ติดอยู่ในรูป รส กลิ่น เสียงและการสัมผัส

๒. พยาบาทวิตก มีการผูกโกรธอาฆาตและดำเนินวิธีเพื่อหาทางทำลายแก้แค้นในคู่อริของตน

๓. วิหิงสาวิตก ผู้ที่มีจิตคิดร้ายไม่ดีต่อผู้อื่นหรือสิ่งอื่น เพราะความไม่ชอบ ไม่พอใจอันเกิดขึ้นจากจิตของตนเองคิดเอา (แม้ผู้อื่นจะไม่เคยทำร้ายตนก็ตาม)



กาลที่ควรฟังธรรม ได้แก่

๑. ในวันธัมมัสสวนะโดยปกติ

๒. ในเวลาที่มีข้อสงสัยต่างๆ จึงเข้าไปขอความรู้จากผู้มีปัญญา (พหูสูต) ให้การแก้ไขข้อสงสัยนั้น

๓. ในวันอุโบสถโดยปกติ ใน ๑ เดือน มี ๘ ครั้ง คือ ข้างขึ้นวัน ๕ ค่ำ วัน ๘ ค่ำ วัน ๑๔ ค่ำ วัน ๑๕ ค่ำ และข้างแรมวัน ๕ ค่ำ วัน ๘ ค่ำ วัน ๑๔ ค่ำ วัน ๑๕ ค่ำ (วัน ๕ ค่ำ ไม่มีในบาลี แต่พระธรรมสังคาหกาจารย์ตั้งเพิ่ม)

การฟังธรรมต้องมีการตั้งจิตมุ่งมั่นในการฟังธรรมตลอด (เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด) ด้วยความเคารพในธรรมนั้น เป็นเหตุแห่งการละจากนิวรณ์ (เครื่องกั้นความดี) ได้

ประโยชน์ของการฟังธรรม

๑. ทำให้ผู้ฟังได้รับฟังสิ่งที่ไม่เคยรู้มาก่อน

๒. ทำให้ผู้ฟังที่เคยฟังธรรมนั้นแล้ว มีความเข้าใจแจ่มชัดยิ่งขึ้น

๓. ทำให้คลายความสงสัยในข้อธรรมที่มีอยู่

๔. ทำให้ผู้ฟังธรรมเกิดความเห็นในทางที่ถูกต้อง

๕. ทำให้ผู้ฟังธรรมมีจิตแจ่มใส

ผู้ไม่ฟังธรรมโดยความเคารพ เป็นผู้ทำให้เกิดความเสื่อมสูญแห่งพระศาสนา ส่วนผู้ฟังด้วยความเคารพเป็นการทำให้ไม่เกิดความเสื่อมสูญของพระศาสนา

พระสัทธรรมเลือนหายเสื่อมสูญ เพราะเหตุ ๕ ประการ

๑. การไม่ฟังธรรมโดยความเคารพ

๒. การไม่เรียนธรรมโดยความเคารพ

๓. การไม่ทรงจำธรรมโดยความเคารพ

๔. การไม่ไตร่ตรองอรรถแห่งธรรมที่ทรงจำไว้โดยความเคารพ

๕. การรู้อรรถรู้ธรรมแล้ว แต่ไม่ปฏิบัติตามสมควรแห่งธรรม

ความเป็นมงคลจากการฟังธรรม (ทำให้เกิดปัญญา) เพราะเป็นเหตุแห่งการบรรลุความเป็นพระอริยะ ให้คุณประโยชน์แก่ผู้ฟังธรรมซึ่งได้ศึกษาธรรมจนเจริญแล้ว เมื่อจากโลกนี้ไป เกิดในภพอื่น ย่อมให้ผล ๔ ประการ คือ

๑. ย่อมมีปัญญารู้ธรรมของพระพุทธเจ้า ทำให้บรรลุมรรคผลได้เร็ว

๒. ย่อมมีปัญญารู้ธรรมของพระพุทธเจ้าได้เร็ว แม้สั่งสอนคนอื่นก็ได้ และทำให้บรรลุมรรคผลได้เร็ว

๓. ครั้นมีผู้แสดงธรรมให้ฟังย่อมระลึกได้ และทำให้บรรลุมรรคผลได้เร็ว

๔. แม้ตัวเองจะจำธรรมไม่ได้ แต่เมื่อมีผู้เตือนก็ระลึกถึงธรรมนั้นได้ (เพราะอุปนิสัยที่เคยได้ฟังและศึกษามาก่อน) และทำให้บรรลุมรรคผลได้เร็ว



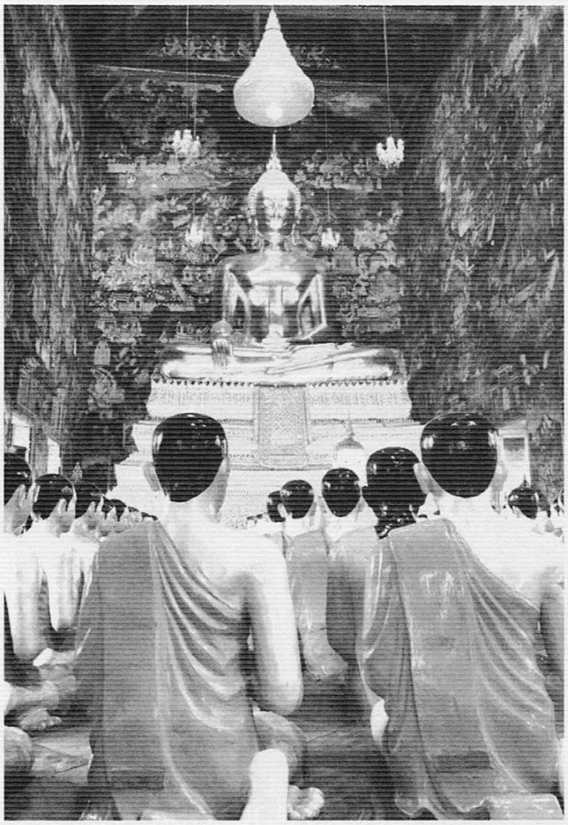
การศึกษาธรรมในปัจจุบันมีหลายทาง เพราะการสื่อสารมีความเจริญก้าวหน้าสามารถหาความรู้ทางธรรมได้ทั้งจากการอ่านหนังสือ การฟังวิทยุเทป ฟังจากเครื่องเล่นซีดี ดูทีวี หรือสถานที่ศึกษาต่างๆ ที่มีการให้ความรู้ทางธรรม เช่น โรงเรียน วัด มูลนิธิ เป็นต้น เลือกพิจารณาในการศึกษาจากวิธีต่างๆ ซึ่งให้ความรู้ทางธรรมที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก

มงคลที่ ๒๗
ขนฺติ จ การมีความอดกลั้น

ความอดทน คือความอดกลั้น ผู้ที่ไม่แสดงอาการผิดปกติใดๆ ออกมา มีอาการสงบ เหมือนกับว่าไม่มีฝ่ายรุกรานนั้นอยู่ เมื่อถูกเบียดเบียนทางกาย วาจา หรือจากสิ่งอื่นๆ ที่มากระทบ เช่น ถูกทุบตี ถูกด่าด้วยอักโกสวัตถุ ๑๐ (ถูกด่าว่าเป็นสัตว์นรก เป็นต้น)

ผู้ที่มีขันติเป็นผู้ที่มีความอดกลั้น เพราะไม่แสดงอาการดุร้าย แค้นเคือง โต้ตอบ ร่ำไห้ มีกำลังใจหนักแน่นมั่นคง แม้จะอยู่ในภาวะถูกบีบคั้นก็ตาม

อธิวาสนขันติ คือเป็นผู้ที่อดกลั้นไม่รับเอาพฤติกรรมเลวร้ายที่ผู้อื่นได้กระทำแล้วแก่ตนมาใส่ใจ มีความยับยั้งใจไม่ให้ท้อถอย ในเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญหน้าอยู่ เช่น ถูกผู้ใหญ่ใช้วาจาล่วงล้ำก้ำเกิน ก็มีความอดทนไม่ตอบโต้เพื่อไม่ให้เรื่องราวบานปลาย ถูกผู้ที่อยู่ในฐานะเสมอกันใช้วาจาล่วงล้ำก้ำเกิน ก็ใช้ความอดทนไม่ตอบโต้เพื่อเป็นการรักษามิตรภาพไว้ ถูกผู้น้อยใช้วาจาล่วงล้ำก้ำเกิน ก็ไม่ถือสาใช้ความอดทนเพื่อเอาความดีชนะ (เอาความสงบสยบความเคลื่อนไหว) ผู้สู้อดทนถ้อยคำของคนสูงกว่าเพราะกลัว ผู้สู้อดทนถ้อยคำของผู้เสมอกันได้เพราะแข่งดี เทียบ



ไม่ได้กับการที่ผู้นั้น สู้อดทนต่อถ้อยคำของคนเลวได้ (เพราะมีการอดกลั้นยับยั้งใจมากที่สุด) สัตบุรุษจึงถือว่าเป็นการอดทนสูงสุด ชื่อว่าเป็นอธิวาสนขันติ

การมีขันติเป็นมงคล ขันติเป็นพื้นฐานของคุณธรรม คือศีลและสมาธิ แม้กุศลทั้งหลายก็เจริญก้าวหน้าเพราะการมีขันติ ผู้ที่มีขันติเหมือนกับมีเครื่องประดับประจำตัวของนักปราชญ์ เป็นเหตุแห่งความเพียร เป็นกำลังของผู้บำเพ็ญธรรม ช่วยตัดการผูกเวร เป็นรากเหง้าแห่งการกำจัดบาปอกุศล ทำให้ผู้มีขันติมีแต่ความสงบสุข ก่อประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น เป็นหนทางสู่สุคติและการมีมรรคผล

โทษของการไม่มีขันติ คนที่จะได้ดีมักเป็นคนอดทนสูง ส่วนคนที่ไม่มีความอดทนต่อเรื่องใดๆ ก็ตาม ย่อมทำให้ผู้นั้นไม่มีความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม เพราะจิตใจขาดความเข้มแข็งตั้งมั่นต่อสู้กับสิ่งที่มากระทบกับตน ทั้งที่บางครั้งหากมีความอดทนแล้วย่อมให้ผลตอบแทนที่ดีแต่ก็ไม่ทำ

มงคลที่ ๒๘
โสวจสฺสตา จ ความเป็นผู้ว่าง่าย

ความเป็นผู้ว่าง่าย เมื่อมีผู้ว่ากล่าวแนะนำในธรรมแก่ตน ก็ไม่กลบเกลื่อนนิ่งเฉยคิดถึงคุณและโทษที่ได้รับฟัง ฟังด้วยความเคารพ ความอดทน ความยอมรับ ความถ่อมตน ยินดีให้ถูกว่ากล่าวแนะนำสั่งสอน ไม่โกรธ ไม่โต้เถียง และนำไปคิดพิจารณาปฏิบัติตาม

ผู้ว่าง่าย มี ๒ จำพวกคือ

๑. **ผู้ว่าง่ายเพราะได้ลาภ** ที่ยอมรับคำว่ากล่าวเพราะเหตุที่ตนได้รับสิ่งของ (ลาภ) จากผู้ว่ากล่าว ไม่ได้เชื่อฟังด้วยเหตุผลที่แท้จริง เมื่อได้รับสิ่งของแล้วก็จะไม่ฟังคำว่ากล่าว ผู้ที่ดื้อด้าน ว่ายากไม่ยอมรับฟังธรรมจากผู้อื่น เป็นเหตุทำให้พระสัทธรรมเสื่อมได้ ไม่ควรสรรเสริญผู้มีนิสัยเช่นนี้

๒. **ผู้ว่าง่ายเชื่อฟังโดยเหตุและผล** ยอมรับในคำว่ากล่าวด้วยความเคารพนอบน้อม นำไปพิจารณาแก้ไขปรับปรุงตน ซึ่งผู้ที่มีนิสัยว่าง่ายเช่นนี้ควรได้รับคำสรรเสริญ เป็นเหตุให้พระสัทธรรมมีความดำรงอยู่และมีความเจริญยิ่งๆ ขึ้น

ความเป็นผู้ว่าง่ายเป็นมงคล ดังนี้

๑. เป็นเหตุแห่งการได้รับโอวาทที่มีประโยชน์จากมิตรทั้งหลาย เช่น ทำให้เกิดสติปัญญา ทำให้ประสบสุข และรอดพ้นจากภัยได้ เป็นต้น

๒. เมื่อทราบข้อบกพร่องจากการชี้แนะของผู้อื่น ทำให้ตนได้ปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้ละจากโทษที่เคยได้ทำแล้ว

๓. เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุคุณวิเศษในไม่ช้า

โทษของความเป็นผู้ว่ายากสอนยาก ทำให้ได้รับความทุกข์ ความพินาศ การเห็นแจ้งในคุณวิเศษย่อมไม่เกิดขึ้น เป็นต้น เป็นการตัดประโยชน์แก่ตน ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต



ท่องไปในโลกบาลีไวยากรณ์

ปาหิปาโมกข์

กัจจายนไวยากรณ์ ตอน ๓

ทัศนะที่ ๒ ที่กล่าวว่า "พระมหากัจจายนะรจนาสูตร พระสังฆนันทีรจนาวุตติ และพระพรหมทัตรจนาอุทาหรณ์" หมายถึง พระมหากัจจายนะรจนาสูตรในครั้งพุทธกาล และมีการรจนาวุตติและอุทาหรณ์เพิ่มในภายหลัง โดยพระสังฆนันทีรจนาวุตติ และพระพรหมทัตรจนาอุทาหรณ์

ทัศนะนี้พบในคัมภีร์กัจจายนเภทฎีกาใหม่ (หน้า ๑๒๙) ซึ่งแต่งโดยพระอุตตมสิกขะ พระเถระชาวเมียนมาในพุทธศักราช ๒๒๑๓ มีข้อความกล่าวว่า

กจฺจาเนน กโต โยโค วุตฺติ จ สงฺฆนนฺทิโน
ปโยโค พฺรหฺมทตฺเตน นฺยาโส วิมลพุทฺธินา.

"พระกัจจายนะแต่งสูตร พระสังฆนันทีแต่งวุตติ พระพรหมทัตแต่งอุทาหรณ์ คัมภีร์นยาสะแต่งโดยพระวิมลพุทธิ"

<u>ความเห็นโดยย่อของทัศนะที่ ๒</u>

ท่านผู้แต่งคัมภีร์กัจจายนเภทฎีกาใหม่เสนอว่า สาระของกัจจายนไวยากรณ์นั้น ในแต่ละสูตรมีเนื้อหาจำแนกเป็น ๓ ส่วน ตัวสูตรเป็นผลงานของพระมหากัจจายนะ วุตติเป็นผลงานของพระสังฆนันที ส่วนอุทาหรณ์เป็นผลงานของพระพรหมทัต และยังมีคัมภีร์อธิบายกัจจายนไวยากรณ์ที่ชื่อว่า **นยาสะ เป็นผลงานของ** *พระวิมลพุทธิ* **(บางท่านเห็นว่าคำนี้อาจจะผิดพลาดมาจากชื่อวชิรพุทธิ เพราะถือว่าผู้แต่ง วชิรพุทธิฎีกาและนยาสะเป็นคนเดียวกัน หรืออาจจะเป็นอีกชื่อหนึ่งของพระวชิรพุทธิก็ได้) นอกจากนี้ ท่านผู้แต่งได้พยายามปรับแนวคิดให้สอดคล้องกับทัศนะแรก โดยกล่าวว่า** *พระสังฆนันที* **ผู้รจนาวุตตินั้นอาจจะเป็นชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งของพระมหากัจจายนะ**

จึงสรุปความตามทัศนะที่ ๒ นี้ว่า *พระมหากัจจายนะ* รจนาสูตรและวุตติ ส่วนอุทาหรณ์ รจนาโดย*พระพรหมทัต*

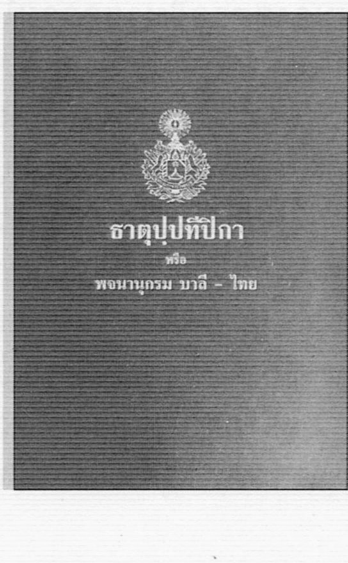
ข้อเสนอในกัจจายนเภทฎีกาใหม่ข้างต้น มีความหมายว่า สาระไวยากรณ์บาลีตามที่ปรากฏในรูปกัจจายนไวยากรณ์นั้น เริ่มต้นจากหลักหรือตัวสูตรที่พระมหากัจจายนะริเริ่มไว้แต่สมัยพุทธกาลแล้ว ได้มีพัฒนาการเพิ่มคำอธิบายวุตติและอุทาหรณ์เข้าไป ดังนั้น ชื่อกัจจายนไวยากรณ์ จึงมิได้มีความหมายถึงไวยากรณ์ของพระมหากัจจายนะ แต่หมายความถึงไวยากรณ์สายกัจจายนะ ไวยากรณ์บาลีสายนี้เริ่มขึ้นที่แคว้นอวันตี

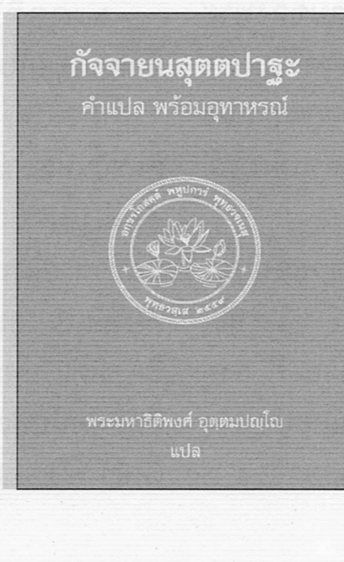
ทัศนะที่ ๒ ที่กล่าวไว้ในวรรณกรรมของไทย

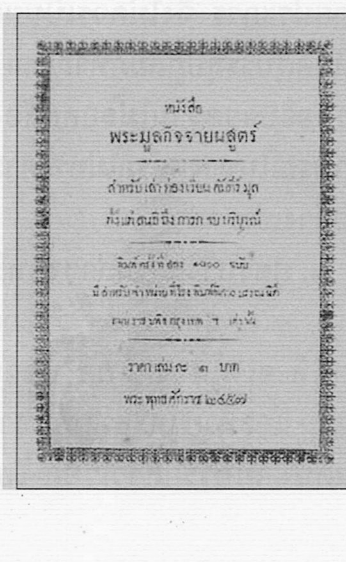
ในหนังสือ ไวยากรณ์บาลี ของ รศ.ดร.สุภาพรรณ ณ บางช้าง (หน้า ๗) สันนิษฐานว่า ผลงานที่กล่าวในคัมภีร์คันถวงศ์ว่าเป็นของพระมหากัจจายนะ ได้แก่ คัมภีร์กัจจายนะ คัมภีร์มหานิรุตติ คัมภีร์จูฬนิรุตติ เนตติปกรณ์ คัมภีร์เปฏโกปเทส และคัมภีร์วัณณนีติ ล้วนเป็นผลงานที่พัฒนาสร้างขึ้นในสำนักศึกษาสายกัจจายนะแห่งอวันตี มิใช่ผลงานของพระมหากัจจายนะโดยตรง ข้อความข้างต้นนำเสนอตามความเห็นของ The Pali Literature of Ceylon (หน้า ๑๘๐) และ Dictionary of Pali Proper Names (หน้า ๔๙๗) ซึ่งทั้งสองเล่มเป็นข้อเขียนของ *G.P. Malalasekera* อย่างไรก็ตาม หนังสือทั้งสองฉบับนี้กล่าวถึงทัศนะที่สองโดยอ้างว่า มาจากคัมภีร์กัจจายนเภทะของพระมหายสะ พระเถระชาวเมียนมาในราวพุทธศตวรรษที่ ๑๘ แต่ข้อความนี้พบในฎีกาใหม่ของกัจจายนเภทะ ไม่ปรากฏในกัจจายนเภทะที่แต่งโดย*พระมหายสะ* ผู้เป็นครูของ*พระโชตยันตะ* ซึ่งเป็นพระราชครูของพระเจ้าราชาธิราช (พ.ศ. ๑๘๙๒-๑๙๖๔)

ในหนังสือ ธาตุปปทีปิกา หรือ พจนานุกรมบาลี-ไทย แผนกธาตุ (หน้า ๗) ของ*หลวงเทพดรุณานุศิษฏ์* ได้เสนอเรื่องแต่งกัจจายนไวยากรณ์ ซึ่งสะท้อนแนวคิดตามแบบทัศนะที่ ๒ นี้ แต่กล่าวเฉพาะตัวสูตรว่า

"ตำราไวยากรณ์ของบาลีที่มีชื่อสำคัญๆ ก็คือ กัจจายนะ โมคคัลลานะ สัททนีติ... ในไวยากรณ์ทั้ง ๓ นั้น กัจจายนะมีอายุเก่าแก่กว่าใครหมด และเป็นครูไวยากรณ์อื่นทั้งสิ้น เฉพาะตัวสูตรของกัจจายนะ ฎีกากล่าวว่าท่านผู้แต่งคือ พระมหากัจจายนเถระ ซึ่งพระพุทธ







องค์ทรงยกย่องในเอตทัคคสถานว่า เลิศกว่าใครๆ ในเรื่องกระจายคำสังเขปให้พิสดารกว้างขวางกระจ่างแจ้ง เป็นพระอรหันต์นับเข้าในอสีติมหาสาวก ซึ่งท่านมีชีพอยู่ทันพร้อมกับพระพุทธองค์"

ทัศนะที่ ๒ อีกความเห็นหนึ่ง

ทัศนะที่กล่าวว่ากัจจายนไวยากรณ์เป็นผลงานของบุคคล ๓ ท่านนี้ นักปราชญ์ชาวเมียนมาบางท่านยอมรับกันบ้าง แต่ไม่เชื่อว่าพระมหากัจจายนะเป็นผู้แต่งสูตร เพียงเชื่อว่าท่านผู้แต่งเป็นพระกัจจายนะรุ่นหลังแต่งสูตรไว้ก่อน ต่อมาจึงมีผู้รู้แต่งวุตติและอุทาหรณ์เพื่ออธิบายสูตรให้กระจ่าง เหมือนปาณินิไวยากรณ์ ซึ่งฤษีปาณินิแต่งสูตรไว้ก่อนในราวพุทธศตวรรษที่ ๒ ต่อมาท่านชยาทิตยะและท่านวามนะ จึงร่วมกันรจนาคัมภีร์กาศิกาโดยมีวุตติและอุทาหรณ์อย่างบริบูรณ์ในราวพุทธศตวรรษที่ ๑๒ ข้อสันนิษฐานนี้ปรากฏใน**คัมภีร์กัจจายนสุตตัตถะ ที่แปลและอธิบายกัจจายนไวยากรณ์เป็นภาษาเมียนมาในพุทธศักราช ๒๔๔๗ ท่านผู้แต่งคือ** *พระวิสุทธาจาระ* **อดีตเจ้าอาวาสวัดมหาวิสุทธาราม เมืองมัณฑะเลย์ เห็นว่า กัจจายนสูตรมีข้อบกพร่องหลายประการ จึงไม่ควรเป็นผลงานของพระอรหันต์ผู้บรรลุปฏิสัมภิทาญาณ ทั้งวุตติในบางสูตรก็อธิบายความไม่สอดคล้องกับสูตร และอุทาหรณ์ในบางสูตรก็ไม่ตรงตามสูตรและวุตติ ตัวอย่างเช่น**

๑. สูตรบางสูตรกล่าวซ้ำหรือชวนสับสน

๑.๑ สูตร ๖๔๓ ว่า ภฺยาทีหิ มติพุธิปูชาทีหิ จ กฺโต (ลง กฺต ปัจจัยท้าย ภี ธาตุเป็นต้น และท้าย มน ธาตุ พุธ ธาตุ และปูช ธาตุเป็นต้น) ไม่ควรกล่าวไว้อีก เพราะอาจลง ต ปัจจัยได้ด้วยสูตร ๕๕๖ ว่า ภาวกมฺเมสุ ต (ลง ต ปัจจัยในภาวสาธนะและกรรมสาธนะ) <กัจ.สุตตัตถะ หน้า ๔๐๓>

๑.๒ สูตร ๖๕๓ ว่า ภาววาจิมฺหิ จตุตฺถี (ลงจตุตถีวิภัตติในศัพท์ที่แสดงภาวะในอนาคตกาล) ไม่ควรกล่าวไว้อีก เพราะมีข้อความซ้ำกับสูตร ๒๗๗ ว่า สิลาฆ ฯเปฯ สตฺตมฺยตฺเถสุ จ (การกในที่ประกอบกับ สิลาฆ ธาตุ... และในอรรถของสัตตมีวิภัตติ และในการประกอบกับศัพท์อื่นๆ ชื่อว่า สัมปทานการก) <กัจ.สุตตัตถะ หน้า ๔๐๘>

๑.๓ สูตร ๖๖๓ ว่า กฺฑฺยาทีหิ โก (ลง ก ปัจจัยท้าย กฑิ ธาตุเป็นต้น) ไม่ควรกล่าวไว้อีก เพราะอาจลง อ ปัจจัยแทน ก ปัจจัยด้วยสูตร ๕๒๗ ว่า สพฺพโต ณฺวุตฺวาวี วา (ลง ณฺวุ ตุ อาวี และ อ ปัจจัยท้ายธาตุทั้งหมด) <กัจ.สุตตัตถะ หน้า ๔๑๓>

๑.๔ สูตร ๖๖๔ ว่า ขาทามคมานํ ขนฺธนฺธคนฺธา (แปลง ขาท ธาตุเป็น ขนฺธ, อม ธาตุเป็น อนฺธ และ คมฺ ธาตุเป็น คนฺธ) ไม่จำเป็นต้องมี เพราะรูปว่า ขนฺธ อนฺธ และ คนฺธ อาจสำเร็จได้ด้วย ขนฺธ ธาตุ อนฺธธาตุ และ คนฺธ ธาตุ <กัจ.สุตตัตถะ หน้า ๔๑๓>

๒. วุตติในบางสูตรอธิบายความไม่สอดคล้องกับสูตร เช่น

๒.๑ สูตร ๑๕๔ ว่า สมาเส จ วิภาสา สูตรนี้แปลตามวุตติว่า "แปลงสระที่สุดของ ปุม ศัพท์เป็น อํ ได้บ้างในเมื่อกระทำสมาสแล้ว" มีอุทาหรณ์ตามวุตติว่า อิตฺถิปุมนฺนปุํสกานิ กล่าวคือ ให้แปลงสระ อ ของ ปุม ศัพท์เป็น อํ แล้วแปลงนิคคหิตเป็นพยัญชนะที่สุดวรรค จึงสำเร็จรูปเป็น อิตฺถิปุมนฺนปุํสกานิ แต่คัมภีร์กัจจายนสุตตัตถะ (หน้า ๗๕) กล่าวว่า ควรแปลสูตรนี้ว่า "แปลง



สระที่สุดของ ปุม ศัพท์พร้อมทั้งวิภัตติเป็น อํ ได้บ้าง ในเพราะวิภัตติอาลปนะเอกพจน์ ในเมื่อกระทำสมาสแล้ว” และได้แสดงอุทาหรณ์ว่า เห อิตฺถิปุมํ, อิตฺถิปุม, อิตฺถิปุมา(แน่ะ สตรีและบุรุษ) จึงจะถูกต้อง ความเห็นนี้เกิดจากสูตรหน้าของสูตรนี้ คือสูตร ๑๕๓ ว่า อมาลปเนกวจเน (แปลงสระที่สุดของ ปุม ศัพท์พร้อมทั้งวิภัตติเป็น อํ ได้บ้าง ในเพราะวิภัตติอาลปนะเอกพจน์) ควรมีความหมายเชื่อมโยงกับสูตรนี้ โดยมีบางบทจากสูตรต้นตามมาสูตรหลังได้ ตามธรรมเนียมของสูตร

๒.๒ สูตร ๑๗๘ ว่า สพฺพโต โก (ลง ก อาคมท้ายสรรพนามทั้งหมด) แต่งตามสูตรในคัมภีร์กาตันตระ (กัณฑ์ที่ ๒ สูตร ๑๔๑) ที่แสดงการลง อกฺ ปัจจัย และ ก ปัจจัย ดังนั้น สูตรดังกล่าวจึงควรแปลว่า “ลง ก ปัจจัยท้ายสรรพนามทั้งหมด” แต่ท่านผู้แต่งวุตติกล่าวว่า ให้ลง ก อาคม ดังนั้น กัจจายนสุตตัตถะ (หน้า ๗๓) จึงกล่าวว่า คำอธิบายของวุตติไม่สอดคล้องกับสูตร

๓. อุทาหรณ์ในบางสูตรก็ไม่ตรงตามสูตรและวุตติ เช่น สูตร ๑๖๗ ว่า พหุพฺพีหิมฺหิ จ (วิธีในสรรพนามย่อมไม่มีในพหุพพีหิสมาส) มีอุทาหรณ์ในกัจจายนไวยากรณ์ว่า ปิยปุพฺพาย, ปิยปุพฺพานํ, ปิยปุพฺเพ, ปิยปุพฺพสฺส แต่คัมภีร์กัจจายนสุตตัตถะ (หน้า ๗๙) เห็นว่า ควรมีอุทาหรณ์เป็น ปิยปุพฺพา, ปิยปุพฺพาย, ปิยปุพฺพา, ปิยปุพฺเพ, ปิยปุพฺพานํ, ปิยปุพฺพาย จึงจะเหมาะสม

ด้วยเหตุนี้ ท่านผู้แต่งคัมภีร์กัจจายนสุตตัตถะจึงอธิบายกัจจายนไวยากรณ์ โดยเขียนวุตติและอุทาหรณ์ขึ้นใหม่ ไม่ใช้วุตติและอุทาหรณ์เดิมที่พบในกัจจายนไวยากรณ์ ต่อมา*พระนาคะ*ศิษย์ของท่านผู้แต่งคัมภีร์กัจจายนสุตตัตถะได้รจนาคัมภีร์กัจจานสังเขปเป็นภาษาบาลีในพุทธศักราช ๒๔๕๔ โดยนำกัจจายนสูตรมาเป็นสูตรหลัก แล้วใช้วุตติและอุทาหรณ์ของคัมภีร์กัจจายนสุตตัตถะทั้งหมด พระนาคะนั้นยังแต่งกัจจานสังเขปนิสสัย ที่อธิบายและประกอบรูปศัพท์ไว้โดยละเอียด อย่างไรก็ตามกัจจานสังเขปและกัจจานสังเขปนิสสัย ไม่เป็นที่นิยมของชาวเมียนมา จึงแทบจะเป็นตำราที่สาบสูญไปจากบรรณพิภพ

ประวัติย่อของกัจจายนสุตตัตถะ

ขอกล่าวถึงกัจจายนสุตตัตถะสักเล็กน้อยเพื่อประเทืองปัญญาแก่ท่านผู้อ่าน กล่าวคือ ท่านผู้แต่งกัจจายนสุตตัตถะเป็นพระเถระชาวเมียนมา นามว่า พระวิสุทธาจาระ (ชาวเมียนมาเรียกว่า มหาวิสุทธาโยงสยาด่อ) อดีตเจ้าอาวาสวัดมหาวิสุทธาราม เมืองมัณฑะเลย์ คัมภีร์นี้แต่งจบในพ.ศ. ๒๔๔๗ นับว่าเป็นตำราที่มีลีลาการเขียนคล้ายกับมูลกัจจายน์ของไทย มูลกัจจายน์นั้นเป็นตำราแปลกัจจายนไวยากรณ์เป็นภาษาไทย โดยแปลเฉพาะสูตรตามวุตติของสูตร แต่ไม่แปลวุตติ มีตัวอย่างตามกัจจายนไวยากรณ์และมีการประกอบรูปศัพท์โดยย่อ กัจจายนสุตตัตถะก็เป็นตำราแปลกัจจายนไวยากรณ์เป็นภาษาเมียนมา แต่แปลเฉพาะสูตรตามความเห็นของท่านผู้แต่งโดยไม่อาศัยวุตติของสูตร และนำอุทาหรณ์จากพระไตรปิฎกมาแสดงโดยไม่อาศัยอุทาหรณ์ที่กล่าวไว้ในกัจจายนไวยากรณ์



มูลกัจจายน์ของไทยแบ่งกัณฑ์ตามกัจจายน-ไวยากรณ์ เริ่มตั้งแต่สนธิกัณฑ์เป็นต้นไปจนถึงอุณาทิกัณฑ์ แต่กัจจายนสุตตัตถะแบ่งกัณฑ์ออกเป็น ๖ กัณฑ์ตามปทรูปสิทธิปกรณ์ที่นับอุณาทิ-กัณฑ์เข้าในกิตกกัณฑ์ เพียงแต่ลำดับกัณฑ์แตกต่างกัน โดยท่านผู้แต่งเริ่มแสดงสนธิกัณฑ์ แล้วตามด้วยนามกัณฑ์ อาขยาตกัณฑ์ กิตกกัณฑ์ สมาสกัณฑ์ ตัทธิตกัณฑ์ และการกกัณฑ์ ท่านเห็นว่าเมื่อนักศึกษาเข้าใจการเชื่อมคำตามวิธีสนธิและการประกอบรูปศัพท์ตามวิธีของนามกัณฑ์ได้แล้ว ก็ควรเรียนอาขยาตกัณฑ์และกิตก-กัณฑ์ทันที เพื่อให้เข้าใจกริยาคุมพากย์ที่เป็นอาขยาตหรือกิตก์ ส่งผลให้ผูกประโยคและแปลคำในพากย์ได้ ส่วนสมาสกัณฑ์ ตัทธิตกัณฑ์ และการกกัณฑ์นั้นยังไม่สำคัญเท่ากับอาขยาตกัณฑ์และกิตกกัณฑ์ เพราะสมาสเป็นการเชื่อมคำนามตั้งแต่ ๒ คำขึ้นไป ตัทธิตเป็นการลงปัจจัยท้ายคำนาม และการกก็เป็นการแสดงอรรถหลากหลายของวิภัตตินาม ท่านจึงกล่าวถึงกัณฑ์ทั้งสามนี้ไว้ในตอนท้ายของคัมภีร์

จุดเด่นของกัจจายนสุตตัตถะ

สำนักสาขาวัดวิสุทธารามหลายร้อยแห่งทั่วประเทศ ต้องท่องจำและเรียนกัจจายน-สุตตัตถะเป็นหลัก คัมภีร์นี้มีคำอธิบายไวยากรณ์ที่ละเอียดลึกซึ้งมากมาย โดยท่านผู้แต่งไม่เพียงอ้างอิงนยาสะ พาลาวตาร สัททนีติปกรณ์ โมคคัลลานไวยากรณ์ สัททัตถเภทจินตา และกัจจายนสาระเท่านั้น แต่ยังนำข้อความจากไวยากรณ์สันสกฤตอื่น เช่น กาตันตระ มุคธโพธะ มุคธโพธฎีกา ปริภาเษนุเสขระ เป็นต้น มาอ้างอิงและอธิบายไว้โดยย่อในคัมภีร์นี้อีกด้วย

จุดเด่นของคัมภีร์นี้อีกอย่างหนึ่งคือ อรรถของ จ ศัพท์ หรือ วา ศัพท์ ซึ่งทำหน้าที่สมุจจยะ (รวบรวม) หรือวิกัปปนะ (ไม่แน่นอน) เป็นต้น ท่านผู้แต่งนำเสนอตามอุทาหรณ์ในพระบาลีโดยไม่อาศัยไวยากรณ์สายกัจจายนะที่แต่งมาก่อน เช่น นยาสะ สุตตนิทเทส ปทรูปสิทธิปกรณ์และพาลาวตาร ดังนั้น คัมภีร์นี้จึงได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางในแวดวงวิชาการบาลี

ตำราอธิบายกัจจายนสุตตัตถะ

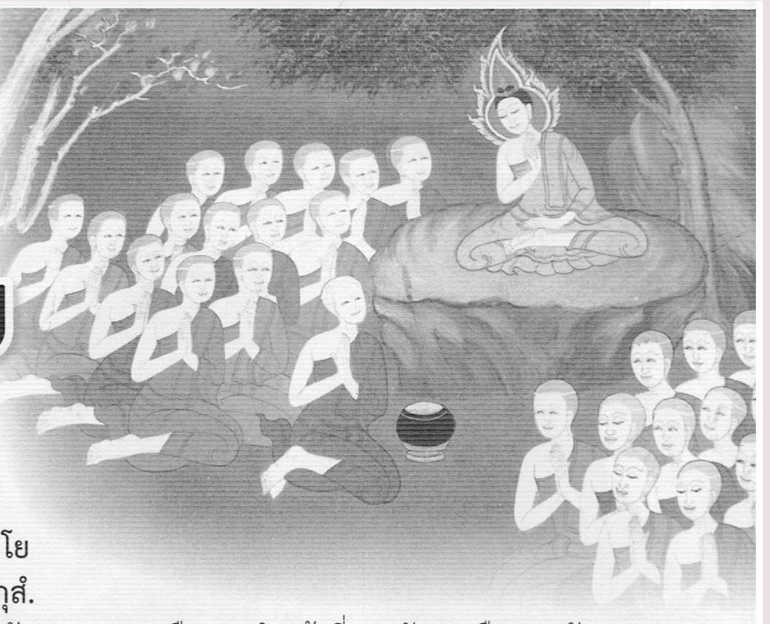
นอกจากนั้น ศิษย์ของท่านคือ พระโกสัลลา-ภิวงศ์ (ชาวเมียนมาเรียกว่า ซีเชียนสยาด่อ) ได้แต่งตำราอธิบายคัมภีร์นี้เป็นภาษาเมียนมา ๒ ฉบับ คือ

๑. กัจจายนสุตตัตถะ ฉบับท่องจำและประกอบรูปศัพท์ เป็นตำราย่อของฉบับเต็ม โดยมีเฉพาะคำแปลสูตรและคำสรุปความของสูตรและเพิ่มการประกอบรูปศัพท์ในสูตรต่างๆ เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจการประกอบรูปศัพท์ได้ชัดเจน

๒. กัจจายนสุตตัตถฎีกา เป็นตำราอธิบายเนื้อหาของกัจจายนสุตตัตถะโดยละเอียด มีคำอธิบายหลักภาษาที่กล่าวไว้ในไวยากรณ์บาลีและสันสกฤตอย่างพิสดาร

ผู้เขียนได้กล่าวถึงทัศนะที่ ๒ ที่กล่าวว่า "พระมหากัจจายนะรจนาสูตร พระสังฆนันทีรจนาวุตติ และพระพรหมทัตรจนาอุทาหรณ์" จบแล้ว

ส่วนทัศนะที่ ๓ ที่กล่าวว่า "พระกัจจายนะในสมัยหลังพุทธกาล แต่งขึ้นในรัชสมัยของพระเจ้าสกมันธาตุในราวพุทธศตวรรษที่ ๖ หรือในระหว่างที่ราชวงศ์ของกษัตริย์พระองค์นั้นเรืองอำนาจ ตั้งแต่พุทธศตวรรษที่ ๖ เป็นต้นไปจนถึงพุทธศตวรรษที่ ๙ บางมติกล่าวว่า แต่งในราวพุทธศตวรรษที่ ๑๕-๑๖" มีรายละเอียดดังจะกล่าวต่อไป **(ต่อฉบับหน้า)**



รัตนาวลี • ปาฬิปาโมกข์

ประทีปธรรมแห่งบาลี ๑

ปายโส สุขปฺปตฺเต ตํ อนุสฺสราม โย ปิโย
ทุกฺขคฺคเต ตุ ตญฺเญว โย โน ปิยายเต ภุสํ.

"เวลาที่เรามีความสุข เราจะนึกถึงคนที่เรารัก
เวลาที่เรามีความทุกข์ เราจะนึกถึงคนที่รักเรา"

คาถาข้างต้นมีคำแปลตามศัพท์ว่า

กาเล ในกาล สุขปฺปตฺเต อันเป็นที่ถึงแล้วซึ่งสุข โย ชโน อ.ชนใด ปิโย เป็นที่รัก โหติ ย่อมเป็น ฯ มยํ อ.เรา ท. อนุสฺสราม ย่อมระลึกถึง ตํ ชนํ ซึ่งชนนั้น ปายโส โดยมาก ฯ

ตุ ส่วนว่า กาเล ในกาล ทุกฺขคฺคเต อันเป็นที่ถึงแล้วซึ่งทุกข์ โย ชโน อ.ชนใด ปิยายเต ย่อมกระทำซึ่งความรัก โน ซึ่งเรา ท. ภุสํ ยิ่ง ฯ มยํ อ.เรา ท. อนุสฺสราม ย่อมระลึกถึง ตํ เอว ชนํ ซึ่งชนนั้นนั่นเทียว ฯ

คำอธิบายโดยย่อ

๑. บทว่า ปายโส มาจาก ปาย ศัพท์ + โส ปัจจัยในอรรถตติยาวิภัตติ แปลว่า "โดยมาก" คำนี้อาจใช้เป็น ปาเยน แทนก็ได้

๒. ในบทว่า สุขปฺปตฺเต อันเป็นที่ถึงแล้วซึ่งสุข ปตฺต ศัพท์มาจาก ปท ธาตุ + ต ปัจจัยในอธิกรณสาธนะ ปทรูปสิทธิปกรณ์ (กัณฑ์ที่ ๗ สูตร ๖๒๒) ระบุว่า ต หรือ ยุ ปัจจัยที่เกี่ยวเนื่องกับข้อความที่แสดงกาลเวลาหรือสถานที่ เช่น กาล เวลา ขณ โอกาส, ฐาน เป็นต้น ต้องลงในอธิกรณสาธนะ ด้วยการแบ่งสูตรให้เหลือว่า ต (โยควิภาคะ) ในสูตรว่า ภาวกมฺเมสุ ต (เมื่อปรากฏอดีตกาล ลง ต ปัจจัยท้ายธาตุในภาววาจกและกรรมวาจก) เช่น อิทํ เตสํ คตฏฺฐานํ (ที่นี้เป็นสถานที่ไปของบุคคลเหล่านั้น), อยํ เตสํ คตกาโล (เวลานี้เป็นเวลาไปของบุคคลเหล่านั้น)

๓. ในบทว่า อนุสฺสราม (อนุ บทหน้า + สร ธาตุ <คติจินฺตายํ = ไป, คิด> + อ ปัจจัย + ม วิภัตติ) อุปสรรคคือ อนุ ทำหน้าที่ปทาลังการ คือ ประดับบท จึงไม่ต้องแปลว่า "ตามระลึกถึง" เพราะเป็นการระลึกถึงในบางคราวเท่านั้น

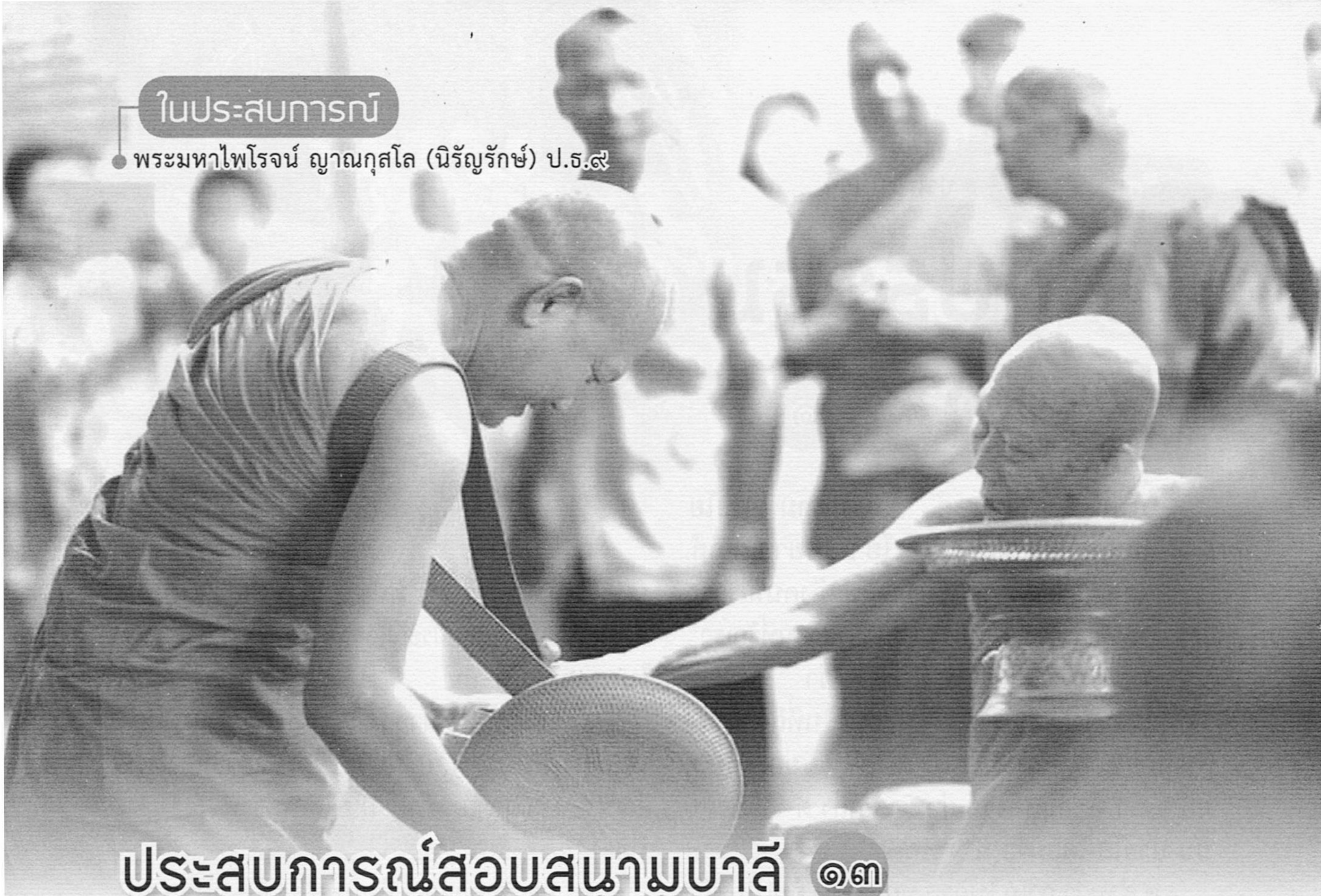
๔. บทว่า ปิโย มาจาก ปี ธาตุ (ตปฺปนกนฺตีสุ = เอิบอิ่ม, รักใคร่) + ย ปัจจัยในกรรมสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปิยายิตพฺโพติ ปิโย (ผู้อันเขาพึงรัก ชื่อว่าปิยะ)

๕. บทว่า ตญฺเญว ตัดบทเป็น ตํ + เอว บทนี้เป็นวิเสสนะของ ชนํ ที่เติมเข้ามา และเป็นกรรมของ อนุสฺสราม ที่ติดตามมาจากประโยคหน้าด้วยอธิการนัย คือ การติดตามมาจากประโยคหน้าหรือประโยคหลัง

๖. บทว่า ปิยายเต (ย่อมกระทำซึ่งความรัก) มาจาก ปิย ศัพท์ + อาย ปัจจัยในความหมายว่ากระทำ + เต วิภัตติ ลง อาย ปัจจัยด้วยสูตรในโมคคัลลานไวยากรณ์ (กัณฑ์ที่ ๕ สูตร ๑๐) ว่า สทฺทาทีนิ กโรติ (ลง อาย ปัจจัยท้าย สทฺท ศัพท์เป็นต้นในความหมายว่า ทำเสียง เป็นต้น) เช่น

- สทฺทายติ (ย่อมกระทำเสียง, ส่งเสียง)
- เวรายติ (ย่อมกระทำเวร, จองเวร)
- กลหายติ (ย่อมกระทำการวิวาท)
- เมตฺตายติ (ย่อมกระทำเมตตา, แผ่เมตตา)
- กรุณายติ (ย่อมกระทำกรุณา, เจริญกรุณา)
- สมฺปิยายติ (ย่อมกระทำความรักยิ่ง)
- มุทิตายติ (ย่อมกระทำมุทิตา, เจริญมุทิตา)
- อุเปกฺขายติ (ย่อมกระทำอุเบกขา, เจริญอุเบกขา)
- กุกฺกุจฺจายติ (ย่อมกระทำความเดือดร้อนใจ)

พระมหาไพโรจน์ ญาณกุสโล (นิรัญรักษ์) ป.ธ.๙



ประสบการณ์สอบสนามบาลี ๑๓ "สี่บิดาทางธรรม เบ้าหลอมชีวิตทางธรรม"

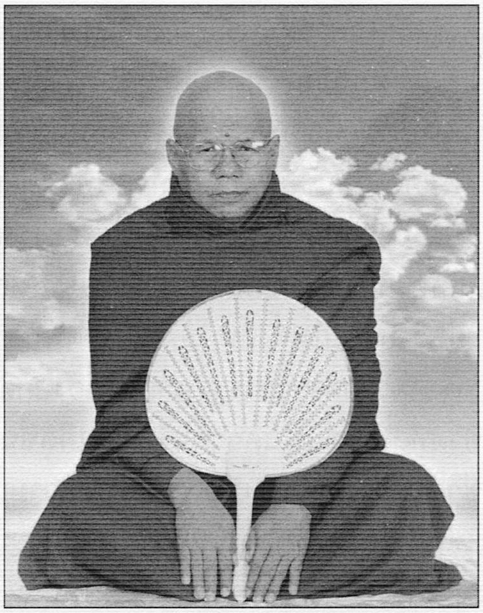
ในชีวิตอาตมา มีบุคคลผู้มีพระคุณ ๔ ท่าน เรียงไปตามลำดับ คือ

บุคคลแรก คือ **พระเดชพระคุณหลวงพ่อสมเด็จพระพุฒาจารย์ อาจ อาสภมหาเถระ** ท่านเป็นพระอุปัชฌาย์ทางสามเณรของอาตมา และได้ส่งเสริม สนับสนุนให้อาตมาได้ไปศึกษาพระธรรมวินัย พระไตรปิฎก รวมทั้งภาษาเมียนมา ที่ประเทศเมียนมา ถึง ๑๘ ปี ทราบข่าวภายหลังว่าท่านมรณภาพไปแล้ว เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๓๒ ก็รู้สึกเสียใจ

บุคคลที่ ๒ คือ **พระภัททันตสุมังคลาลังการะ**พระเถระผู้ทรงพระไตรปิฎกรูปที่ ๔ ของประเทศเมียนมา ซึ่งเป็นพระอุปัชฌาย์ทางพระภิกษุของอาตมา อาตมาไปอยู่กับท่าน ๑๘ ปี ท่านเป็นครูบาอาจารย์ที่อาตมาอาศัยอยู่



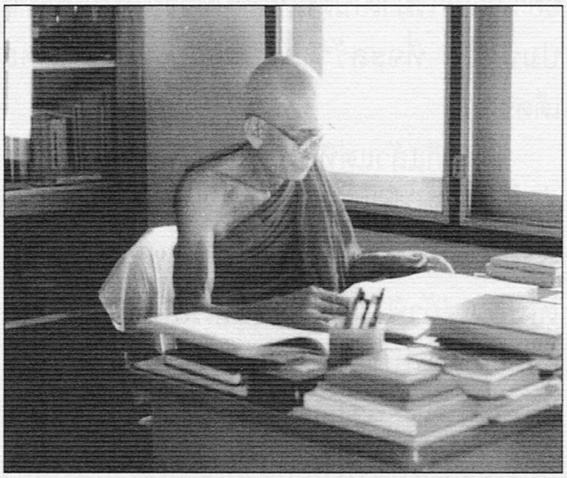
สมเด็จพระพุฒาจารย์ อาจ อาสภมหาเถระ



พระภัททันตสุมังคลาลังการะ พระผู้ทรงพระไตรปิฎก รูปที่ ๔

และได้ศึกษาเล่าเรียนกับท่านเป็นเวลานานที่สุด ซึ่งปัจจุบันท่านมรณภาพไปแล้ว เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๙

บุคคลที่ ๓ คือ **หลวงพ่อพระภัททันตธัมมานันทมหาเถระ** หรือที่เรียกกันว่า หลวงพ่อใหญ่วัดท่ามะโอ ท่านมรณภาพไปเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๕ ซึ่งอาตมาได้เป็นลูกศิษย์ ไปศึกษาอยู่กับท่านที่วัดท่ามะโอ จ. ลำปาง เป็นระยะเวลา ๓ ปี



พระภัททันตธัมมานันทมหาเถระ

บุคคลที่ ๔ คือ **โยมพ่อของอาตมา** ซึ่งท่านเสียชีวิตไปเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๖

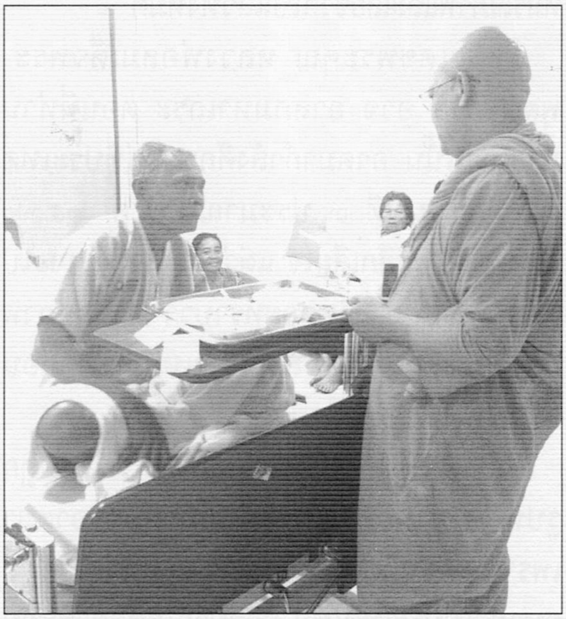
ทั้ง ๔ ท่านนี้ คือ บิดาทั้งทางโลกและทางธรรมที่มรณภาพและเสียชีวิตไปแล้วทั้งหมด

พระเดชพระคุณ หลวงพ่อสมเด็จพระพุฒาจารย์ อาจ อาสภมหาเถระ ตอนที่ท่านมรณภาพนั้น อาตมากำลังศึกษาอยู่ที่ประเทศเมียนมาเป็นปีที่ ๓ ประมาณปี พ.ศ. ๒๕๓๒ ถ้าพูดตรงๆ รู้สึกเสียใจ แต่ว่าก่อนอาตมาจะไปศึกษาที่เมียนมา ก็พอจะทราบว่า ท่านสุขภาพไม่ค่อยจะดี ไม่ค่อยจะแข็งแรงเหมือนเมื่อก่อน อายุท่านก็มากขึ้นเรื่อยๆ

ส่วนรูปที่ ๒ คือพระเถระผู้ทรงพระไตรปิฎกรูปที่ ๔ ท่านก็มรณภาพต่อหน้าต่อตาอาตมา เพราะว่าตอนที่ท่านมารักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลจุฬาฯ ในประเทศไทย อาตมาก็ได้ติดตามท่านมาโดยตลอด ทำหน้าที่เป็นล่ามให้ท่านด้วย แล้วก็ดูแลรับใช้ในส่วนที่เราเห็นว่าสมควรมาตลอด ๒ ปีกับอีก ๗ เดือน วินาทีที่ท่านมรณภาพ อาตมายืนอยู่ข้างเตียงท่าน พร้อมกับเพื่อนพระอีก ๒ รูปด้วยกัน ถามว่าเสียใจไหม ก็ต้องตอบว่าเสียใจ และเสียดายความรู้ ความสามารถของท่าน

ต่อมา หลวงพ่อใหญ่วัดท่ามะโอ (พระภัททันตธัมมานันทมหาเถระ) ซึ่งเป็นพระเถระชาวเมียนมาที่หลายคนรู้จักดี เหตุที่ท่านอาพาธก็เนื่องจากท่านอายุมากแล้ว ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บอะไรเป็นพิเศษ มีแต่ความชรา อาตมาก็ทราบข่าวว่าท่านอาพาธมาโดยตลอด ช่วงที่ว่างๆ ก็จะไปถวายความเคารพท่าน ไปกับพระเมียนมา ไปสวดปัฏฐานถวายท่าน แต่เนื่องจากอาตมาต้องไปศึกษาที่เมียนมานานถึง ๑๘ ปี ไม่ได้ดูแลใกล้ชิดเหมือนลูกศิษย์รูปอื่นๆ ตอนที่ท่านมรณภาพ

ที่ จ. ลำปาง ก็รู้สึกเสียใจ เสียดาย เพราะว่าท่านเป็นพระเถระองค์สำคัญที่เรียกว่าถวายชีวิตถวายงานแด่พระพุทธศาสนามาโดยตลอด



เยี่ยมโยมพ่อที่รพ.และตักกับข้าวใส่จานข้าวให้ท่าน

บุคคลที่ ๔ ก็คือโยมพ่อ อย่างที่บอกไปแล้วว่าโยมพ่อเป็นผู้ที่พาอาตมาไปบวช ให้ได้บวชได้เรียน ตั้งแต่อายุ ๑๓ ขวบ ถ้าไม่ได้โยมพ่อพาอาตมาไปบวชด้วยตนเอง อาตมาก็คงไม่ได้บวช ไม่ได้เรียนมาจนถึงทุกวันนี้ ตอนที่โยมพ่อเสียชีวิต ท่านก็เสียชีวิตต่อหน้าต่อตาเช่นกัน ช่วงเวลานั้นอาตมาก็ยืนอยู่ข้างๆ เตียงโยมพ่อก็รู้สึกเสียใจเหมือนกัน ในฐานะที่ท่านเป็นบิดาผู้ให้กำเนิดชีวิต ให้ความเป็นมนุษย์แก่อาตมา นอกนั้นอีก ๓ ท่านที่กล่าวไปแล้ว ก็เป็นบิดาที่ให้ความรู้ และให้ชีวิตทางธรรม

สรุปว่า ทุกอย่างในชีวิต เราต้องใช้สติ ใช้สมาธิ เป็นเบื้องต้นแห่งปัญญา ในการพิจารณาด้วยเหตุด้วยผล ถ้าเรามีเหตุมีผลในการพิจารณาเหตุการณ์ที่ปรากฏเกิดขึ้นในชีวิตเรา เราจะเดินไปถึงจุดที่ยอมรับได้ เพราะว่าเหตุการณ์แบบนี้ไม่ได้เกิดกับเฉพาะผู้มีพระคุณในชีวิตเราเท่านั้น แต่เกิดกับทุกชีวิต เริ่มตั้งแต่บุคคลที่เรียกว่าอัครมหาบุรุษ ก็คือ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ก็สิ้นชีพวายชนม์ ปรินิพพานไปแล้ว พระปัจเจกพุทธะทั้งหลายก็เหมือนกัน พระอรหันต์ทั้งหลายก็เหมือนกัน พระอริยะทั้งหลายก็สิ้นชีพวายชนม์ไปทั้งสิ้น ไม่มีใครรอดพ้นได้

เรื่องความตายต้องบอกว่าเป็นเรื่องปกติกับทุกชีวิตที่เกิดมา **เป็นความจริงที่จะเกิดขึ้นกับทุกชีวิตอย่างแน่นอน** เมื่อเรายอมรับความเป็นจริงเช่นนี้ เราก็จะสามารถยอมรับกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตเราได้ในระดับหนึ่ง

เมื่อเป็นเช่นนั้น ในระหว่างทาง คือหลังจากที่เราเกิดมาแล้ว ในช่วงชีวิตที่เรากำลังดำเนินชีวิตอยู่ เราต้องพบกับปัญหาหลายๆ อย่าง เช่น โรคภัยไข้เจ็บ อุบัติเหตุ ความไม่ราบรื่นทางการงาน ความไม่สะดวกสบายในการดำเนินชีวิต เป็นต้น ซึ่งเป็นเรื่องปกติ เพียงแต่ว่า เราจะต้องยอมรับให้ได้ว่า **ทุกอย่างเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้** อย่าไปมองว่าอะไรๆ ก็เป็นปัญหา ถ้าเรามองว่าเป็นปัญหา ก็แปลว่าเรามีความ**ยึดติด เยื่อใย** ไม่ละทิ้งในสิ่งนั้นๆ เราต้องตัด ต้องวางให้ได้ อย่าเอาอะไรมาเป็นต้นเหตุต้นปัจจัย เป็นปมเหตุปมปัจจัย ที่จะสร้างความทุกข์ให้แก่เราโดยเด็ดขาด

สิ่งใดก็แล้วแต่ที่เป็นสาเหตุให้เราได้รับทุกข์ สิ่งนั้นเราต้องไม่ยอมรับ ใครจะเอาเรื่องไม่ดีของเราก็ดี ของคนอื่นก็ดี มาเล่าให้เราฟัง ไม่ต้องไปฟัง แต่ถ้าฟังแล้ว เป็นบทเรียนสอนใจให้แก่ชีวิตเราได้เป็นอย่างดี ก็ควรรับฟัง แต่ว่าต้องยอมรับให้ได้ บางเรื่องไม่ดี ฟังแล้วทำให้เป็นทุกข์ อย่างนี้ห้ามฟังเด็ดขาด บางเรื่องดี ฟังแล้วมีความสุข ก็ต้องดูด้วยว่าความสุขแบบไหน ทุก



ภาพหมู่ พระผู้ทรงพระไตรปิฎกรูปที่ ๔ และคณะศิษย์
พระมหาไพโรจน์ ญาณกุสโล นั่งซ้ายสุดแถวหน้า

ความทุกข์ ทุกความสุข ที่เรารับรู้ ได้ยิน ได้ฟัง โดยประสบพบเจอด้วยตนเองก็ตาม จากคนอื่นเล่าให้ฟังก็ตาม ก็ต้องเป็นบทเรียนชีวิตให้เราได้ จึงจะนับว่า เป็นเรื่องราว เป็นเหตุการณ์ที่เป็นประโยชน์ แต่ถ้าเรื่องนั้น นำมาเป็นบทเรียนชีวิตแก่เราไม่ได้ ต้องสรุปว่าเรื่องเหล่านั้นไม่มีประโยชน์

เมื่อไม่มีประโยชน์ เพราะว่าเรื่องนั้นๆ ไม่ได้เป็นบทเรียนอะไรให้แก่เราเลย เราควรละเลย ควรละทิ้ง อย่าไปยอมรับ อย่าไปรับไว้ แต่เราต้องยอมรับว่ามันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แล้วก็ทิ้งไป ไม่ต้องไปติดใจ ไม่ต้องมีเยื่อใยหรือผูกพันใดๆ ทั้งสิ้น

อย่าลืมว่า ทุกสิ่งที่เกิด ต้องดับ **ทุกอย่างเกิดดับ อย่าจับ อย่ายึดติด** จำคำนี้ไว้ ทุกอย่างเกิดดับ ทุกอย่างมีเกิด ก็ต้องมีดับ ดังนั้น เราจึงไม่ควรจะไปจับ ไปยึดติดในสิ่งที่มันเกิดแล้ว จะต้องดับอย่างแน่นอน เวลาเกิดขึ้นมา ก็พยายามรับให้ได้ว่า นี่คือผลจากกรรมที่เราเคยทำไว้ในอดีต อาจจะจากหลายภพ หลายชาติที่ผ่านมาก็เป็นได้

ถ้ารับได้จะเบา ถ้ารับไม่ได้จะหนัก ถ้ารับได้จะเบา ก็หมายความว่า อะไรจะเกิด เราก็รับได้ เราไม่มีปัญหากับสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา ชีวิตจิตใจก็จะเบาสบาย ไม่เป็นทุกข์ แต่ถ้ารับไม่ได้ก็จะหนัก คือ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับเรา ไม่เป็นอย่างใจนึก เรารับไม่ได้ นู่นก็รับไม่ได้ นี่ก็รับไม่ได้ เราก็จะเป็นทุกข์ทันที

อย่าลืมว่า ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเรา ล้วนเป็นผลของกรรมที่เราเคยทำไว้ ได้ส่งมายังเรา แล้วก็อย่านึกว่า เราจะหลบ จะซ่อนเพื่อจะไม่รับผลของอดีตกรรม ไม่ว่าทั้งดีและชั่วที่เราเคยทำไว้ เราหลบซ่อนไม่ได้ ต่อให้เราตายไปเกิดที่ไหน กรรมเก่าที่เราเคยทำไว้ ด้วยกาย วาจา ใจ ในอดีตชาติที่ผ่านมา เมื่อเราไปเกิดอีกก็ต้องได้รับผลจากกรรมเก่าที่เราเคยทำไว้ ทั้งดีและไม่ดีอย่างแน่นอน ไม่ใช่เฉพาะวิบากชั่วอย่างเดียว ไม่ใช่เฉพาะวิบากดีอย่างเดียว ทั้งดีและไม่ดี ตราบใดที่เรายังมีชีวิตอยู่ในสภาพใดก็แล้วแต่ ถ้าถึงเวลาที่กรรมในอดีตส่งผลแล้ว ผลกรรมก็ต้องเกิดกับเราอย่างแน่นอน

ดังนั้น เราต้องรับให้ได้ จึงจะกลายเป็นสิ่งที่เบา ไม่เป็นทุกข์ ไม่สร้างทุกข์ให้แก่เรา นี่คือสิ่งสำคัญมากๆ ที่เราควรวางใจให้ถูกต้อง





นายธรรมดา

สนทนาภาษาบาลี ตอน ๑๓

โภนฺโต ปาพิมามกา มิตรรักแฟนบาลีที่รักทุกท่านเอ๋ย

การที่เราจะเป็นผู้ฉลาด ชำนาญ เชี่ยวชาญในภาษาบาลีหรือแม้แต่ภาษาอื่นใดนั้น จำเป็นต้องมีมนต์คาถาที่ว่า **"ทุ่มสุดตัวทำสิ่งที่ธรรมดาให้ดีที่สุด"** แบบสำนวนบาลีท่านว่า **"ชีวิตํปริจฺจชิตฺวา กมฺมํ กโรติ."** (ทำงานถวายชีวิต)

ดังนั้น การที่ท่านจะชำนาญ**อาขยาต**(คำกริยาสำคัญในประโยคภาษาบาลี) ได้นั้น จำเป็นต้องทุ่มเทให้อาขยาต ด้วยการฝึกฝนเรียนรู้ "บทอาขยาต" ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ เช่น เข้าใจสภาวะของคำ เข้าใจหน้าที่และสถานะของคำ เข้าใจแหล่งที่มา พร้อมเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยที่เกี่ยวกับอาขยาต อย่างน้อยๆ ควรท่องให้สามารถทรงจำคาถาที่แสดงลักษณะของกริยาอาขยาตที่ท่านพระอาจารย์พุทธปิยเถระ ท่านได้นำมากล่าวไว้ในคัมภีร์ปทรูปสิทธิว่า

"ยํ ติกาลํ ติปุริสํ กฺริยาวาจิ ติการกํ
อติลิงฺคํ ทฺวิวจนํ ตทาขฺยาตนฺติ วุจฺจติ."

คำแปล

ยํ ปทํ บทใด (คำใด) **ติกาลํ** มี ๓ กาล **ติปุริสํ** มี ๓ บุรุษ **กฺริยาวาจิ** กล่าวแสดงกริยาการกระทำ **ติการกํ** มี ๓ การกะ **อติลิงฺคํ** ไม่มีลิงค์ทั้ง ๓ **ทฺวิวจนํ** มี ๒ พจน์ **ตํ ปทํ** บทนั้น **ปณฺฑิเตหิ** อันผู้รู้ทั้งหลาย **วุจฺจติ** เรียกขาน **อาขฺยาตํ อิติ** ว่า "อาขยาต" (คำแสดงกริยา)

อนึ่ง คำแปลแบบคำต่อคำข้างต้นนี้ ปัจจุบันเรียกว่า "นิสสยะ" คำแปลอันเป็นที่อาศัย (หมายเหตุ – แต่ความจริงแล้ว คำแปลทุกรูปแบบ หากแปลถูกต้องตรงตามพุทธประสงค์แล้ว ก็ล้วนแต่ได้ชื่อว่า "นิสฺสย" ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นการแปลโดยยกศัพท์หรือโดยพยัญชนะหรือโดยอรรถก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นการแปลโดยย่อใจความ หรือโดยเพิ่มคำอรรถาธิบาย หัวใจของคำแปลอยู่ที่ความถูกต้องและซื่อสัตย์ต่อต้นฉบับ คำแปลที่ดีอาจจะอ่านยาก ส่วนคำแปลที่อ่านง่าย อาจจะบิดเบือนจากของเดิม ดังนั้นหากจะให้เป็นคำแปลที่มาตรฐานก็ควรจะเป็น *"แปลแบบใช้ภาษาปลายทางให้สละสลวย สวย*

ที่มาภาพ : จากซ้าย
คุณทองดี ทรงงาม, อ.เขมานันท์ (อุดม) ละออ, อ.สุพจน์ ผลพิทักษ์สิริ, อ.จำรูญ ธรรมดา

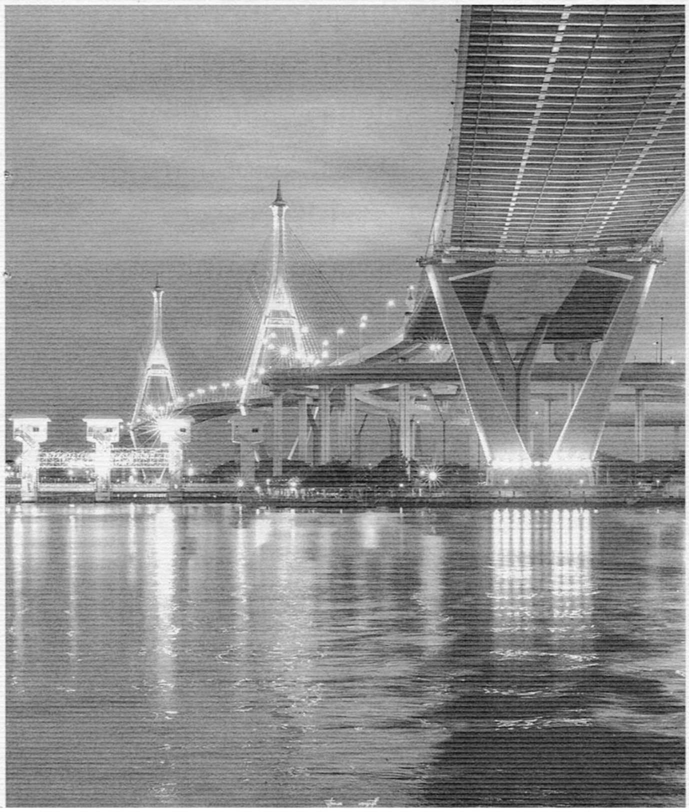
พอประมาณ ผู้อ่านอ่านแล้วเข้าใจตรงกับที่ผู้เขียนต้นฉบับท่านต้องการ" แค่นี้การสื่อสารก็เป็นอันสำเร็จแล้วครับ)

สรุปลักษณะของอาขยาตกริยาได้ ๖ ประเด็นดังนี้ครับ

๑. อาขยาตกริยานั้น ประกอบด้วยกาล ๓ กาล คือ อดีตกาล อนาคตกาล และปัจจุบันกาล เช่น **อคจฺฉิ** เขาไปแล้ว, **คจฺฉิสฺสติ** เขาจะไป, **คจฺฉติ** เขากำลังไป

๒. อาขยาตกริยา ประกอบด้วยบุรุษ ๓ บุรุษ คือ ปฐมบุรุษ มัชฌิมบุรุษ และอุตตมบุรุษ (ปฐมบุรุษ คือ ๒ วิภัตติคู่แรก เช่น ติ - อนฺติ, มัชฌิมบุรุษ คือ ๒ วิภัตติคู่ที่ ๒ เช่น สิ - ถ, อุตตมบุรุษ คือ ๒ วิภัตติคู่ที่ ๓ เช่น มิ - ม ซึ่งรวมทั้งหมดมีอยู่ ๔๘ คู่ (๔๘ x ๒ = ๙๖)

๓. อาขยาตกริยา กล่าวอรรถที่เป็นกริยาการกระทำ ไม่ได้กล่าวองค์ธรรมเป็นทัพพะสิ่งของ บุคคล ตัวตน เรา เขา โดยตรง อย่างเช่น ปจติ-หุง, ภุญฺชติ-กิน, ภวติ-เป็น

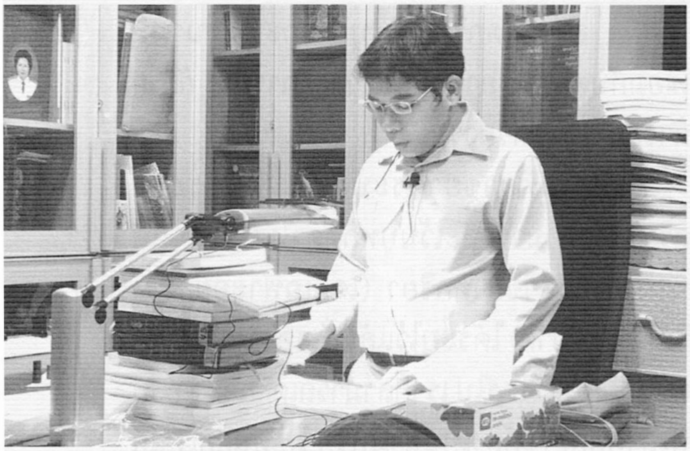


๔. อาขยาตกริยา ระบุการกะ (คำนามที่เชื่อมกับตน) ๓ การกะ คือ กัตตุการกะ, กัมมการกะ และภาวการกะ

[เมื่อใดที่อาขยาตระบุกัตตุ - ผู้กระทำกริยา เราสามารถละเว้นบทกัตตาในประโยคได้ ทั้งนี้เพราะอาขยาตกริยา (โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิภัตติอาขยาต) ได้ระบุไว้แล้วนั่นเอง เช่น คจฺฉติ แม้ไม่เขียนว่า ใครไป เราก็สามารถเดาออกว่า คนที่ไป (กัตตุ) จะต้องเป็นนามทั่วๆ ไป ที่นอกเหนือจาก **ตุมฺห** และ **อมฺห** ในกรณีของกัมมการกะก็พึงทราบโดยทำนองเดียวกัน ส่วนภาวการกะนั้น แม้จะมีคำว่า การกะเข้ามาด้วย แต่การกะในภาวการกะนี้ จะต้องแปลว่า "การกระทำ" มิใช่ "ผู้กระทำ" ส่วนภาวะ แปลว่า กริยา รวมแล้ว **ภาวการกะ** แปลว่า **กริยาการกระทำ** เมื่อใดที่วิภัติอาขยาตกล่าวถึงภาวการกะ พึงทราบว่า เป็นการกล่าวถึงกริยาการกระทำล้วนๆ ไม่เกี่ยวกับกัตตาและกรรม พูดง่ายๆ ก็คือ อรรถของธาตุกล่าวอย่างไร แม้จะลงวิภัตติอาขยาตมาเสร็จสรรพแล้ว ก็ยังกล่าวอรรถเหมือนกับอรรถของธาตุล้วนๆ เหมือนเดิมนั่นแหละ ลงมาก็เพื่อนำให้ความเป็นบทกริยาอาขยาตสมบูรณ์เท่านั้น (อาขยาต = ธาตุ+วิภัตติ)

ตัวอย่าง กัตตุการก คือ **คจฺฉติ,** กัมมการกะ คือ **คจฺฉียเต,** ภาวการกะ คือ **คจฺฉียเต** (ภาวการกะ ใช้รูปกัมมการกะ เพียงแต่มีข้อจำกัดคือให้ใช้ปฐมบุรุษ เอกพจน์ เท่านั้น แต่บางมติก็อธิบายว่า ใช้บุรุษไหน พจน์ไหนก็ได้ แต่เราผู้เรียนบาลีใหญ่ ก็ควรใช้ตามมติปทรูปสิทธิก็แล้วกันครับ)

๕. กริยาอาขยาต ไม่มีความแตกต่างในเรื่องของลิงค์ คือ อิตถีลิงค์ ปุงลิงค์ และนปุงสกลิงค์ ไม่เหมือนกับนามบทที่ต้องจำแนกเป็นลิงค์ เพราะฉะนั้น ไม่ว่าใครจะเดิน จะเป็นหญิง หรือชาย



ก็จะใช้รูปกริยาเหมือนๆ กัน เช่น **ปุริโส คจฺฉติ.** ผู้ชายเดิน, **อิตฺถี คจฺฉติ** ผู้หญิงเดิน, **กุลํ คจฺฉติ.** ตระกูล (ทั้งตระกูล) เดิน. โปรดสังเกตว่า **คจฺฉติ** มีรูปไม่เปลี่ยนแปลงไปตามลิงค์ของคำนาม อันนี้ค่อยยังชั่ว มิฉะนั้นแล้ว อาขยาตจะยากมากกว่านี้อีกครับ

๖. อาขยาตกริยา ใช้แค่ ๒ พจน์ เท่านั้น คือ เอกพจน์ และพหุพจน์ เช่น **โส คจฺฉติ** เขาไป, **เต คจฺฉนฺติ** เขาทั้งหลายไป

สรุปว่า กริยาอาขยาตนั้น สร้างขึ้นจาก ธาตุ+(ปัจจัย)+วิภัตติ ส่วนใหญ่แล้วมักจะพูดว่า สร้างจากธาตุและวิภัตติ ส่วนปัจจัยเป็นเพียงส่วนเสริมเติมแต่งเท่านั้น มิได้มีบทบาทในการแสดงความหมาย ยกเว้นจำพวกการิตปัจจัย เช่น คจฺฉติ สร้างมาจากส่วนประกอบ ๓ อย่าง คือ **คมฺ** ธาตุ+(**อ** ปัจจัย)+**ติ** วิภัติ หากเป็นการสร้างจากองค์ประกอบ ๓ อย่างนี้ พึงวินิจฉัยได้เลยว่า นั่นเป็น**บทกริยาอาขยาต**

ยิ่งรู้กริยาอาขยาตมากเท่าไร ก็จะทำให้เราสามารถเขียนประโยคภาษาบาลีได้มากหลากหลายตามต้องการครับ เพราะฉะนั้น ขอให้มิตรรักแฟนบาลีทุกท่าน จงอดทนฝึกฝนสนใจในอาขยาต อย่าได้ขยาดอาขยาตเป็นอันขาด ขอให้อดทนเพื่ออนาคตที่สดใส อย่าได้ใจเสาะจะเป็นซุปเปอร์แมน แบทแมน สไปเดอร์แมน หรือไอรอนแมน ก็เป็นไปเถอะ แต่ขอให้รู้ไว้อย่างหนึ่งว่า "กริยาอาขยาตนั้นยาก กว้างขวางสุดสาคร จำเป็นต้องลงทุนลงแรง เป็นนักรบของพระพุทธเจ้ามิใช่หรือ ทุ่มเทให้กับบาลีหน่อยเถอะครับ ที่สำคัญคือ พระคุณเจ้า ซึ่งบวชมาแล้วนั้น **จะต้องเรียนบาลีครับ** หากไม่เรียนบาลีจะมีโทษไหมนั้น ให้ท่านตัดสินใจเอาเอง เราฉันข้าวของชาวบ้านแล้ว ไม่ทำหน้าที่ของตน ท่านคิดว่าอะไรจะเกิดขึ้นล่ะครับ บางคนถามว่า เรียนบาลีแล้วได้อะไร ? ขอตอบว่า ได้อะไรแน่นอนครับ แต่หากไม่เรียนบาลีนั่นล่ะ ท่านจะไม่ได้อะไรเลยจากการได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เห็นไหมครับว่า ภาษาที่สำคัญที่สุดในโลกก็คือ **ภาษาบาลี** ครับ"

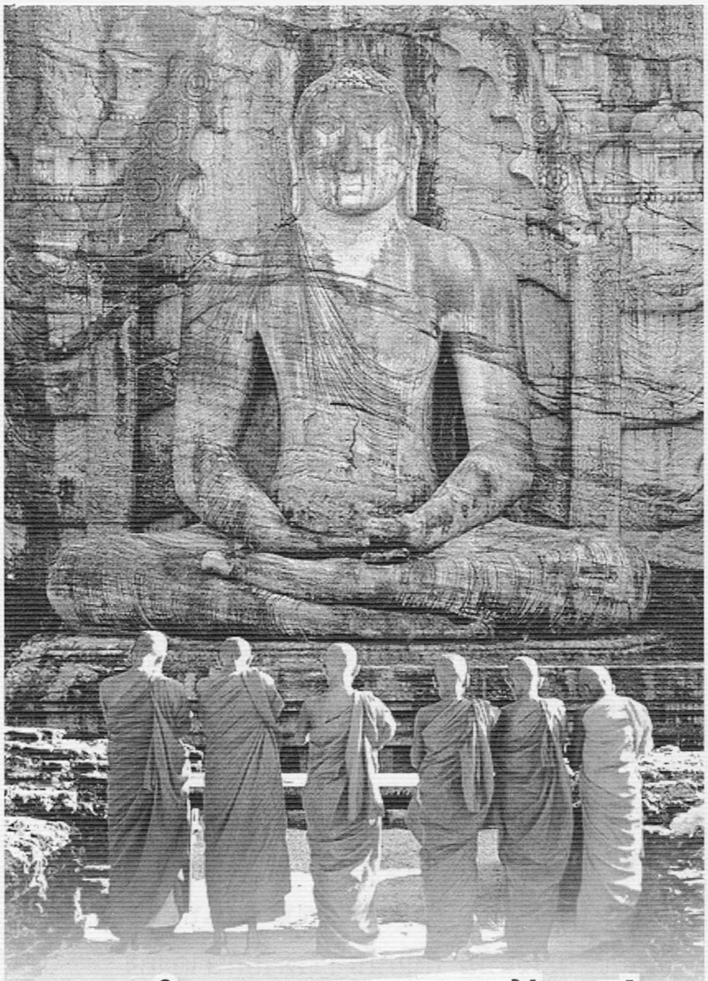
ฉบับนี้ เข้าไวยากรณ์มากไปหน่อย ไม่เป็นไรนะครับ เพื่อให้อักขรโกสัลลญาณของท่านทั้งหลายแก่กล้า ผมจำเป็นต้องลงเนื้อหาวิชาการบ้าง นี่แค่เบาะๆ นะครับ แต่ท่านทั้งหลายไม่ต้องกลัวดอก เพราะบาลีมิใช่ **บาป** แต่เป็น **บุญ** คนที่เรียนบาลีคือ คนมีบุญ แล้วพ่อแม่พี่น้องทั้งหลายไม่อยากเป็นคนมีบุญหรือครับ เริ่มได้แล้ว วันนี้ยังไม่สายสำหรับทุกคน เราอาจเป็น "Late Bloomers" ในสังสารวัฏชาตินี้ก็ได้ ใครจะไปรู้ครับ

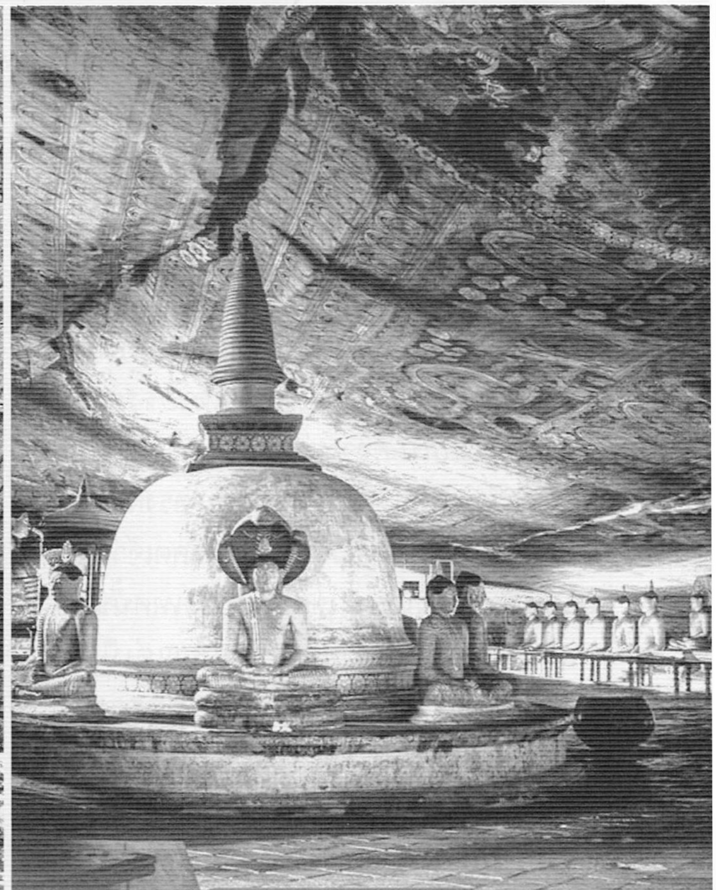
สำหรับฉบับนี้ พอเพียงแค่นี้ก่อน ฉบับหน้าจะมาร่ายกริยาอาขยาตทั้ง ๘ หมวดให้จุใจ หายใจลึกๆ เข้าไว้ แล้วท่านทั้งหลายจะมีสุขภาพแข็งแรงครับ

สพฺเพ สามาชิกา ลกฺขิกา โหนฺตุ. ขอให้เพื่อนสมาชิกมิตรรักนักบาลีทุกท่าน จงโชคดี โชคดี และก็โชคดีตลอดไปครับ

ปิยหทเยน

ด้วยสายใยแห่งความรักแด่ทุกท่านครับ





วิเทศทัยย์

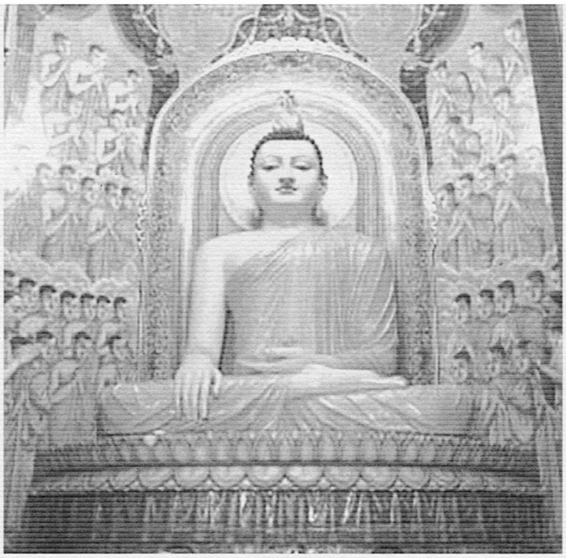
ตำนานพระเจ้าเลียบโลกฉบับลังกา ตอน ๖

ฉมบรรพ

ครั้นพระมหินทเถระผู้เป็นเจ้าได้ถวายพระพรพระเจ้าเทวานัมปิยติสสะ ผู้เป็นใหญ่เหนือนิกรชนบนเกาะลังกา ด้วยการสำแดงอรรถาธิบายเกี่ยวกับพุทธนิทาน ว่าด้วยพระ-พุทธเจ้ากัสสปะผู้ทรงเป็นบรมพิชิตมาร ได้เสด็จมาลังกาทวีปพร้อมทรงบำเพ็ญโลกัตถจริยาสงเคราะห์ชาวเกาะลังกาทุกตัวคน จนสามารถบรรลุธรรมาภิสมัยเป็นจำนวนมาก และส่วนที่เหลือล้วนรับไตรสรณคมน์นับถือพระรัตนตรัยว่าเป็นที่พึ่งแห่งตน แลต่างพากันศรัทธามั่นคงในบวรพระพุทธศาสนาของสมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าพระองค์นั้นแล จนตราบเท่าอายุแห่งพระศาสนาของพระโกนาคมนะพุทธเจ้าผู้ทรงคุณอันประเสริฐ

ครั้งนั้นแล พระเจ้าเทวานัมปิยติสสะผู้เป็นจอมกษัตริย์แห่งเกาะลังกา ได้ทูลถามพระมหาเถระว่า *"ข้าแต่พระคุณเจ้าผู้เจริญ อดีตพระพุทธเจ้ากล่าวคือพระกกุสันธะ พระโกนาคมนะ และพระกัสสปะ ผู้ทรงมีพระคุณอันประเสริฐทรงสำแดงเมตตาคุณแก่ชาวลังกาทวีปนับแต่อดีตกาลนานเน บัดนี้นับว่าเป็นศาสนายุกาลของพระโคดมพระพุทธเจ้า ก็แลพระชินสีห์สัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นี้ได้สำแดงพระเมตตาต่อชาวเกาะลังกาหรือไม่ ?"*

ครั้นแล้วพระมหินทเถระได้ทูลกษัตริย์ลังกาว่า *"ดูกรมหาบพิตร การสำแดงพระมหากรุณาธิคุณต่อชาวเกาะลังกาหาได้มีเฉพาะอดีตพระพุทธเจ้าเท่านั้นดอก แม้พระโคดมพุทธเจ้าผู้เป็นสัมมาสัมพุทธเจ้าของชาวเราทั้งหลาย ก็*



ทรงบำเพ็ญโลกัตถจริยาต่อชนชาวเกาะลังกาทั้งมวลเช่นกัน และผลแห่งการสงเคราะห์เกาะลังกาของพระพุทธเจ้าพระองค์นี้ ก็ปรากฏมีหลักฐานเป็นพยานว่าเสด็จมาโปรดเกาะลังกาถึง ๓ ครั้ง ดังอาตมาจะสำแดงอรรถาธิบายพรรณนาสืบไป ความว่าดังนี้"

คราวเสด็จมาครั้งที่หนึ่งนั้น ตรงกับวันเพ็ญเดือนผุสสมาส คราวนั้นพระตถาคตเจ้าประทับอยู่ที่ตำบลอุรุเวลา เขตมคธประเทศนั้นแล มีพระสงฆ์จำนวนมากซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นชฎิลมาก่อน พากันนั่งแวดล้อมพระพุทธองค์ แลสนทนาปุจฉาหัวข้อธรรมอันเป็นปรมัตถ์ เพื่อจะยังหิตานุหิตประโยชน์แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายตามวิสัยของพระอรหันตเจ้าผู้เต็มเปี่ยมด้วยเมตตาคุณ

ครั้งนั้นแล พระตถาคตเจ้าทรงตรวจดูสัตว์โลกด้วยจักษุอันเป็นทิพย์ล่วงจักษุของสามัญมนุษย์ ทรงเห็นว่าในอนาคตกาลภายหน้าลังกาทวีปจักรุ่งเรืองงดงามด้วยคำสอนแห่งเราผู้ชินสีห์ อุดมมากมีด้วยผ้ากาสาวพัสตร์อันเป็นมงคลฉัตรแห่งพระอรหันต์ และพระศาสนาแห่งเราจะหยั่งรากฝังลึกจนถึงศาสนายุกาลแห่งเรา แต่บัดนี้แลลังกาทวีปนั้นเกลื่อนกล่นมากล้นด้วยอมนุษย์ ผู้ดื่มเลือดและกินเนื้อเป็นภักษา มีวาจากระด้างกักขฬะหยาบคายร้ายกาจ คอยแสวงหาโทษานุโทษของกันและกันเป็นนิตย์ มีจิตพยาบาทต่อกันและกัน

ตัวเราผู้ตถาคตเห็นสมควรเสด็จไปในที่นั้น เพื่ออนุเคราะห์เกื้อกูลแก่ยักษาทั้งปวง ผู้สถิตตลอดรอบเกาะลังกา ผู้มีจิตใจหยาบช้าสามานย์ ให้สมาทานรักษาเบญจศีลและยอมรับนับถือพระรัตนตรัยตลอดชีวิต อันจะเป็นประโยชน์ต่อบวรพระพุทธศาสนาแห่งเราในภายภาคหน้าคราวเมื่อพระสงฆ์สาวกเดินทางมาประดิษฐานพระพุทธศาสนาบนเกาะลังกาแห่งนี้ จะได้มีผู้อารักขาพระสัทธรรมคำสอนแห่งเราสืบไป

ครั้นดำริดังนี้แล้ว ทรงหายพระองค์ไปจากอุรุเวลาสถานมาประดิษฐานบริเวณอุทยานมหานาค กลางประชุมชนของพวกยักษา เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีกำลังเหยียดแขนออกไปหรือคู้แขนเข้ามาฉะนั้น สมัยนั้นบรรดายักษากำลังประชุมสนทนากันบริเวณมหานาคนั่นแล ครั้นเห็นสมณะอาคันตุกะยืนเหนือท้องนภากาศขาดคารวธรรม ต่างพากันเดือดดาลโกรธเคืองไม่พอใจโจษจันกันใหญ่ว่า สมณะนี้มาเยือนชาวเราแต่ไม่ประพฤติอาคันตุกวัตร เห็นสมควรชาวเราทั้งหลายพากันบันดาลฤทธิ์ข่มขู่สมณะนี้ ให้เกิดความกลัวขนพองสยองเกล้าแล้วหนีไปเถิด ครั้นแล้วได้พากันเนรมิตเพศเป็นปีศาจอสุรกายมากมายนานัปการ แต่ละอย่างล้วนน่าตื่นกลัวแก่ปุถุชน ชวนขนลุกขนพองหวีดร้องด้วยเวทนาการ

แต่พระตถาคตเจ้าหาตื่นกลัวไม่ ทรงดำริว่าบัดนี้แลเราควรแสดงฤทธิ์ปราบพวกยักษ์เหล่านี้ให้สิ้นพยศ ให้หันมายอมรับเราผู้ตถาคตเจ้าว่าเป็นครูแห่งตน จึงทรงบันดาลอิทธาภิสังขารยังเมฆใหญ่ในสมัยมิใช่ฤดูกาลให้ตั้งขึ้นทั่วทุกสารทิศ มหาเมฆดังกระหึ่มมาทุกทิศความมืดมิด

ก็ปรากฏ จากนั้นมณฑลน้อยใหญ่แห่งลมมหาวาตะก็ตั้งขึ้น ยังฝนแสนห่าอันเจือปนด้วยลูกเห็บขนาดหม้อดินให้ร่วงลงบนปฐพี ท้องนภามืดมนอนธการด้วยเมฆแห่งฝนเหมือนคืนเดือนดับ ทั้งลมทั้งฝนอื้ออึงมาทั่วสารทิศ เสียงคำรามแห่งลมและฝนปานประหนึ่งจะล้างปฐพีให้จมหายไปในมหาสมุทร จากนั้นน้ำหลากไหลมาท่วมพวกยักษ์เหล่านั้น ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงหลุมคอโดยลำดับ

ครั้งนั้นแล พวกยักษ์ทั้งหลายมีนัยน์ตาขาวดุจดอกชบา ตัวสั่นไหวเหมือนลูกวานรห่างอกมารดา มีกายแดงเหมือนแม่โคด่าง เกิดความโกลาหลสับสนต่างร้อนรนวุ่นวาย เพราะเกรงกลัวต่อมรณภัยอันเห็นในเบื้องหน้า ต่างพากันทิ้งศาสตราวุธประคองแขนร่ำไห้สยายผม ยอมตนเป็นทาสรับใช้และมอบกายถวายชีวิตแด่พระตถาคตเจ้าสิ้น

พระพุทธองค์ทรงคลายอิทธิฤทธิ์ แล้วเสด็จลงมาประทับนั่งเหนือพุทธอาสน์ อันเหล่ายักษาจัดเตรียมไว้และน้อมถวายแล้ว ครั้นเห็นว่าจิตของพวกยักษายินดีศรัทธาแน่วแน่แล้ว พระพุทธองค์จึงทรงประกาศอนุปุพพิกถาและสามุกกังสิกเทศนา บรรดายักษ์น้อยใหญ่ล้วนพากันประกาศยอมรับนับถือพระรัตนตรัยตลอดชีวิต

ครั้งนั้นแล พระตถาคตเจ้าทรงแนะนำยักษาทั้งหลาย ให้อพยพโยกย้ายไปอยู่ที่คิริยทวีป อันสมบูรณ์มากมีด้วยธัญพืชและรุกขชาตินานาพันธุ์ ครั้นพวกยักษ์ทั้งหลายรับพระพุทธพจน์ได้พากันอพยพไปอยู่คิริยทวีปแล้ว พระพุทธองค์เสด็จกลับตำบลอุรุเวลาเขตมคธประเทศดังเดิม

นี้แลมหาบพิตร เพราะอาศัยพระมหากรุณาต่อปวงชนผู้อาศัยบนเกาะลังกา พระพุทธสัมมาสัมพุทธเจ้าของชาวเราทั้งหลายจึงเสด็จเกาะลังกา เรียกกันว่าปฐมลังกาทัศนา

คราวเสด็จลังกาทวีปครั้งที่สองนั้น ตรงกับวันเพ็ญเดือนจิตตมาสแห่งเบญจมพรรษา พระตถาคตเจ้าประทับอยู่ที่เชตวนารามเขตโกศลประเทศนั่นแล ครานั้นได้สนทนาพาทีกับพระอานนท์เถระและพระสงฆ์จำนวนมาก เกี่ยวกับเหตุแห่งความแตกแยกของคณะสงฆ์ และหลักธรรมสำหรับสร้างความสามัคคีแห่งสงฆ์ พระพุทธองค์ทรงอธิบายว่าความแตกแยกของคณะสงฆ์นั้นไซร้ มาจากขาดทิฏฐิสามัญญตา กล่าวคือความเห็นต่างกัน และขาดสีลสามัญญตา กล่าวคือความประพฤติต่างกัน หากคณะสงฆ์ประพฤติตามเอาแบบอย่างพุทธจริยา ความแตกแยกจักไม่พึงบังเกิดในพระสัทธรรมคำสอนของพระตถาคตเจ้า

ครานั้น พระพุทธองค์ทรงตรวจดูสัตว์โลกด้วยจักษุอันเป็นทิพย์ล่วงจักษุของมนุษย์สามัญ ทรงเห็นว่าประเทศเขตชนบทแห่งหนึ่งนามว่านาคทวีป กำลังเดือดร้อนวุ่นวายเพราะภัยคือโทสะเข้าสิงภายในจิตใจ เหตุเพราะพญานาคมโหทรผู้เป็นบิดรแห่งนาคบาดาล และพญานาคจูโฬทร



ผู้เป็นหลานครอบครองนาคบรรพต ปรากฏเกิดโลภจริต คิดอยากครอบครองบัลลังก์แก้วมณีมหัคฆ์ค่ามหาศาล อันเป็นมรดกบรรณาการตกทอดสืบมาแต่บรรพบุรุษแห่งตน เพราะเชื่อว่าบัลลังก์แก้วมณีศักดิ์สิทธิ์เสมือนแก้วมณีโชติย่อมประทานความสำเร็จแก่ผู้บนบานบอกกล่าว พระพุทธองค์ทรงพิจารณาเห็นว่าหากเกิดการแก่งแย่งชิงเข่นฆ่ากันและกันแล้วไซร้ จะเกิดผลเสียหายร้ายแรงแก่บรรดานาคาทุกรูปนามผู้อาศัยบนนาคทวีป

ตัวเราแลผู้ตถาคตเจ้าแลจำต้องเสด็จไประงับสงคราม สร้างความสามัคคีปรองดองแก่ทั้งสองฝ่าย พร้อมแนะนำสั่งสอนให้ดำเนินตามสัมมาทิฏฐิ นับถือพระรัตนตรัยตลอดชีวิต ครั้นดำริดังนั้นแล้วทรงหายพระองค์ไปจากเชตวนารามเขตโกศลประเทศ อันเป็นสถานสถิตของเหล่าพระอรหันต์ เหมือนบุรุษผู้มีกำลังเหยียดแขนออกไปหรือคู้แขนเข้ามาฉะนั้น ทรงปรากฏพระองค์เหนือท้องนภากาศระหว่างกองทัพของเหล่านาคา ผู้กำลังเข้าสัประยุทธ์กันและกัน พระองค์จึงทรงบันดาลอิทธาภิสังขาร ยังความมืดมนอนธการให้บังเกิด ครอบคลุมตลอดนาคทวีปทั้งสิ้นทั้งปวง ครั้งนั้นแล เหล่านาคาทั้งปวงเห็นความวิปริตผิดปกติเหนือท้องเวหา ต่างพากันแตกตื่นวุ่นวายทิ้งศาสตราวุธ ร้องไห้คร่ำครวญเพราะเกรงกลัวต่อมรณภัย ต่างพากันกราบกรานอธิษฐานให้พระตถาคตเจ้าคลายฤทธิ์ พร้อมสมัครใจยินดีกระทำทุกสิ่งอย่างตามพุทธประสงค์

ครั้งนั้นพระตถาคตเจ้าทรงดำริว่า พอแล้วสำหรับการทรมานพวกนาคาเหล่านี้ให้สิ้นพยศ จึงแสดงอิทธาภิสังขารบันดาลให้ความมืดมิดหายไป ให้ความสว่างไสวปรากฏดังเดิม เหล่านาคาพากันคิดว่าสมณะผู้ยืนอยู่เหนือ



ท้องนภากาศ เป็นสันยาสีมากมีด้วยฤทธิ์ จึงอัญเชิญให้ลงมาประทับนั่งสถิตเหนือบัลลังก์แก้วมณี แล้วพากันกราบกรานนบไหว้ แสดงความอ่อนน้อมถ่อมตนสวามิภักดิ์ ครั้นเห็นประจักษ์ถึงกิริยาของเหล่านาคาว่าสิ้นพยศปรากฏเกิดสามัคคีกันแล้ว พระตถาคตเจ้าจึงทรงแสดงโทษของการแก่งแย่งทะเลาะวิวาท อันจะกลายเป็นความบาดหมาง สร้างความร้าวฉานทั้งปัจจุบันสมัยและอนาคตกาลภายหน้า จากนั้นทรงแสดงถึงอานิสงส์แห่งความสามัคคี อันจะบังเกิดมีความดีงามเกื้อกูลกันตลอดกาลนาน

ครั้นฟังพุทธพจน์ดังปรากฏเป็นนิยตธรรมเช่นนั้นแล้ว เหล่านาคาทุกรูปนามต่างพากันชื่นชมพุทธภาษิตประกาศตนนับถือพระรัตนตรัยตลอดชีวิต พร้อมประกาศตนว่าจะอารักขาพระศาสนาของพระพุทธเจ้าให้คงอยู่คู่เกาะลังกาชั่วกัลปาวสาน

"นี้แลมหาบพิตร เพราะอาศัยพระมหากรุณาต่อปวงชนผู้อาศัยบนเกาะลังกา พระพุทธสัมมาสัมพุทธเจ้าของชาวเราทั้งหลายจึงเสด็จเกาะลังกา เรียกกันว่าทุติยลังกาทัศนา"

คราวเสด็จลังกาทวีปครั้งที่สามนั้น ตรงกับวันเพ็ญเดือนวิสาขมาสแห่งอัฏฐมพรรษา สมัย

นั้นพระตถาคตเจ้าประทับอยู่ที่เชตวนารามเขตโกศลประเทศนั่นแล ทรงแวดล้อมด้วยพระอรหันตสาวก ๕๐๐ รูป ล้วนแล้วแต่ทรงอภิญญารอบรู้แตกฉานในจตุปฏิสัมภิทา ทรงตอบคำถามของพระสงฆ์หมู่ใหญ่ ผู้สงสัยอภิญญาธรรมของพระองค์ ทรงสำแดงว่าธรรมของพระองค์มิได้ต่างจากนักบวชสันยาสีแต่อย่างใด เพราะเป็นครรลองแห่งการประพฤติปฏิบัตินับจากโบราณกาลนานมา แต่ธรรมอย่างหนึ่งของพระองค์แปลกแตกต่างจากนักบวชทั้งหลายคืออภิญญาธรรม กล่าวคือธรรมแห่งการรู้แจ้งแห่งการทำลายอวิชชาจนสิ้นเชื้อ ไม่หลงเหลือสิ่งใด

คราวครั้งนั้นแล พระพุทธองค์ทรงตรวจดูสัตว์โลกด้วยจักษุอันเป็นทิพย์ล่วงจักษุมนุษย์สามัญ ทรงเห็นว่าคราวเมื่อนาคทวีปเกิดยุทธภัย เหตุเพราะพญานาคนัดดาและมาตุลาแย่งชิงบัลลังก์แก้วมณีอันล้ำค่ามหาศาล ตัวเราตถาคตได้เสด็จไปโปรดชี้โทษของการทะเลาะวิวาทและแสดงอานิสงส์ของความสามัคคี จนบังเกิดมีความสมานฉันท์ปรองดองทั้งสองฝ่าย นับแต่นั้นเป็นต้นมาหาได้เกิดความบาดหมางกันอีกจนนับถึงปรัตยุบัน



สมัยนั้นแลพญานาคมณีอักขิกะผู้เป็นราชาแห่งแคว้นกัลยาณีแดนใต้ ได้สมาทานนับถือพระรัตนตรัยตลอดชีวิต นับแต่พระพุทธเจ้าเสด็จนาคาทวีปคราวก่อน แลได้อาราธนานิมนต์เราผู้ตถาคต ให้เสด็จไปโปรดเหล่านาคาแห่งเมืองกัลยาณีแว่นแคว้นแห่งตน บัดนี้เห็นสมควรแก่กาลอันเราผู้ตถาคต ควรเสด็จไปปรากฏยังแคว้นกัลยาณี เพื่อสงเคราะห์พญานาคมณีอักขิกะ ให้สำเร็จตามคำอาราธนานิมนต์ แลเกิดศรัทธาปสันนาการมั่นคงในบวรพระพุทธศาสนา

ครั้นดำริดังนั้นแล้ว พระองค์พร้อมพระสาวกอรหันต์ ๕๐๐ รูป ได้หายไปจากเชตวนารามเขตโกศลประเทศ เหมือนผู้มีกำลังเหยียดแขนออกไปหรือคู้แขนเข้ามาฉะนั้น ได้ปรากฏท่ามกลางสัณฐาคารของเหล่านาคาแห่งแคว้นกัลยาณีแลขณะนั้นพวกนาคากำลังสนทนาธรรมปราศรัยอันเป็นประโยชน์ต่อแว่นแคว้นแห่งตน

ครั้นเห็นพระตถาคตเจ้าพร้อมเหล่าอรหันตสาวกดังนั้นแล้ว พญานาคมณีอักขิกะและบริวารต่างยินดีปรีดาเป็นยิ่งนัก เหมือนได้สมบัติแห่งพระเจ้าจักรพรรดิ พากันป่าวประกาศเชิญชวนชาวนาคาตลอดแว่นแคว้น ให้ช่วยกันกำหนดเขตแดนสร้างมณฑลพิธีอันใหญ่ และประดับด้วยผ้าแพรพรรณอันวิจิตร เพื่อเป็นที่ประทับของพระตถาคตเจ้าและเหล่าพระอรหันตสาวกพร้อมช่วยกันตระเตรียมขาทนียาหารและโภชนียาหารอันประณีต แล้วน้อมถวายพระสงฆ์ทั้งสิ้นทั้งปวง

ครั้นภัตกิจสำเร็จเสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว พระตถาคตเจ้าทรงทราบถึงความพร้อมเพรียงแห่งนาคาทั้งหลาย จึงแสดงอนุปุพพิกถาว่าด้วยเรื่องการถวายทาน การรักษาศีล ดินแดนแห่งสวรรค์ของผู้เสวยสุข ความต่ำทราม ความเศร้าหมอง

ของกาม และอานิสงส์ในการออกจากกามทั้งหลาย แล้วสรุปจบลงตรงสามุกกังสิกาเทศนาว่าด้วยจตุราริยสัจ



ครั้นแล้วเหล่านาคาต่างแซ่ซ้องเปล่งเสียงสาธุการดังสนั่นหวั่นไหว แลมีใจยินดีชื่นชมพุทธภาษิต ประกาศตนยอมรับนับถือพระรัตนตรัยตลอดชีวิต แล้วพร้อมใจกันสร้างเจดีย์ใหญ่สูงเทียมฟ้า ประดิษฐานพุทธอาสน์เพื่อสักการบูชา ครั้นแล้วพระตถาคตเจ้าพร้อมพระอรหันตสาวกได้เสด็จไปอีกหลายแห่งรอบเกาะลังกา ก่อนเสด็จกลับเชตวนารามแห่งโกศลประเทศดังเดิม

"นี้แลมหาบพิตร เพราะอาศัยพระมหากรุณาต่อปวงชนผู้อาศัยบนเกาะลังกา พระพุทธสัมมาสัมพุทธเจ้าของชาวเราทั้งหลายจึงเสด็จเกาะลังกา เรียกกันว่าตติยลังกาทัศนา"

ครั้นสดับดังนั้นแล พระเจ้าเทวานัมปิยติสสะผู้เป็นกษัตริย์แห่งเกาะลังกา ทรงยินดีปรีดายิ่งนักเหมือนได้ราชสมบัติแห่งพระเจ้าจักรพรรดิ ได้อภิวาทที่พระบาทของพระมหินทเถระด้วยคารวะ พร้อมป่าวประกาศท่ามกลางคณะสงฆ์และข้าราชบริพารว่า

"ดูก่อนฝูงนิกรชนชาวลังกาทั้งหลาย ชาวเราทั้งหลายเป็นผู้มีบุญหนอ พระพุทธเจ้าทุกพระองค์นับแต่อดีตกาลนานเน จนถึงพระโคดมสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้สำแดงเมตตาคุณต่อชาวเราทั้งหลาย เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงในพระสัทธรรมคำสอน เพื่อหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งสิ้น ด้วยเห็นว่าชาวลังกาทุกรูปคนเป็นเวไนยสัตว์ สามารถหยั่งรู้พระปรมัตถธรรมคำสอน บัดนี้ชาวเราทั้งหลายทั้งปวงจักตั้งปณิธานว่า จักปกปักอารักขาพระศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้มั่นคงถาวรสืบลูกชั่วหลานต่อไป จักปฏิบัติตามคำสอนของพระศาสดาเจ้าทุกสิ่ง เพื่อเป็นทิฏฐานุคติของอนุชนคนรุ่นหลังสืบไป"

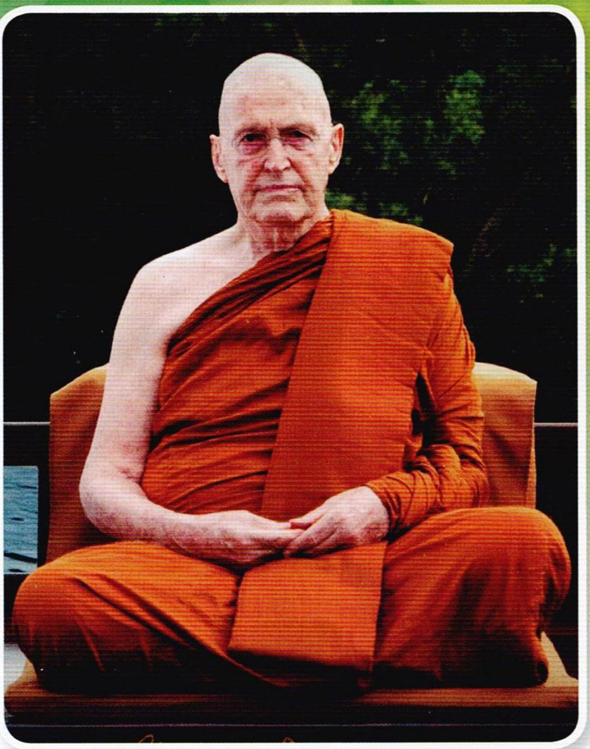
ครั้นแล้ว พระมหินทเถระและคณะสงฆ์ได้เปล่งเสียงสาธุการสามครั้ง เสมือนเป็นสัททสัญญาณว่าบัดนี้พระศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้หยั่งรากฝังลึกลงบนเกาะลังกาเรียบร้อยแล้ว

ข้าพเจ้าผู้มีนามว่าวิเทศทัยย์ ผู้มีจิตเลื่อมใสในพระบวรพระพุทธศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทำหน้าที่อรรถาธิบายเกี่ยวกับการเสด็จเกาะลังกาของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย นับแต่พระกกุสันธพุทธเจ้า จนถึงพระโคดมสัมมาสัมพุทธเจ้า

ก็แลเนื้อความตามอธิบายนั้น มิได้มีเจตนาให้เกิดผลเสียหายต่ออรรถและธรรม อันพระเถราจารย์นำสืบมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลนั้นแล เจตนาประสงค์ให้เกิดความรู้และบันเทิงใจสำหรับผู้อ่าน เนื้อความอันใดที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อน มิได้เป็นไปตามเนื้อหาแห่งคัมภีร์ จงเห็นว่าผู้เขียนเสริมความแทรกเข้ามา เพื่อให้เนื้อหาสอดคล้องง่ายสำหรับผู้อ่านจับเนื้อความ

ขอพระศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจงมั่นคงถาวรตลอดกาลนาน ขอพระสงฆ์จงประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยดี ขอกษัตริย์จงประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม ขอศาสนิกชนจงเรียนรู้พระธรรมด้วยปัญญา รู้แจ้งวิธีตามเจตนาประสงค์ของพระพุทธองค์ด้วยเถิด

พระพรหมวชิรญาณ (สุเมโธภิกขุ)



การเลื่อนสมณศักดิ์พระสงฆ์ในปีนี้ มีเรื่องน่าชื่นใจเกิดแก่บรรดาศิษยานุศิษย์ของพระอาจารย์ที่ตนนับถือ

สำหรับพื้นที่ตรงนี้ขอกล่าวถึง **พระพรหมวชิรญาณ** เดิมคือ **พระเทพพระญาณวิเทศ** สังกัดวัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ เลื่อนคราวนี้ท่านได้เลื่อนข้ามชั้นธรรมขึ้นเป็นพระพรหม ซึ่งเป็นที่รู้กันว่าเป็นชั้นรองสมเด็จฯ

พระพรหมวชิรญาณ เป็นพระภิกษุชาวอเมริกัน ชื่อเดิมคือ Robert Jackman เกิดที่เมืองซีแอตเติล รัฐวอชิงตัน สหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่ ๒๗ กรกฎาคม. ค.ศ. 1934 (พ.ศ. ๒๔๗๗) ท่านจบการศึกษาระดับปริญญาโท สาขา Asian Study ที่ University of California at Berkeley จากนั้นสมัครไปทำงานในหน่วยสันติภาพ (Peace Corps) ในเอเชีย เริ่มแรกที่อินโดนีเซีย แล้วได้ย้ายเข้ามาทำงานในประเทศไทย ได้งานสอนภาษาอังกฤษที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ตอนบ่ายๆ ท่านไปศึกษาการนั่งสมาธิที่วัดบวรนิเวศวิหาร ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากที่ทำงานนัก

ต่อมาท่านตัดสินใจจะบวชเณร และคิดว่าน่าจะไปจำพรรษาที่วัดในต่างจังหวัด เพื่อจะได้มีความสงบ ปรากฏว่าบวชได้ปีหนึ่ง ท่านรู้สึกว่ายังไม่ได้อะไรเท่าไร ท่านยังพูดภาษาไทยไม่คล่องนัก สื่อสารกับพระเณรในวัดได้อย่างลำบาก จนกระทั่งได้พบพระหนุ่มรูปหนึ่งที่พอจะพูดอังกฤษได้ พระรูปนั้นแนะนำให้ท่านไปพบ**หลวงพ่อชา พระโพธิญาณเถร** ที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี

สามเณรโรเบิร์ตเดินทางไปพบหลวงพ่อชาตามคำแนะนำนั้น และขออยู่ศึกษาธรรมที่วัดหนองป่าพง แรกๆ ก็ประสบปัญหาเรื่องภาษาอยู่บ้าง แต่หลวงพ่อชานั้น ท่านมีกุศโลบายการสอนศิษย์อย่างแยบคาย ทำให้ท่านรู้สึกว่าเข้าใจธรรมะมากขึ้น และอยู่ที่หนองป่าพงนานถึงสิบปี ในขณะนั้น มีชาวต่างชาติมาขอศึกษาปฏิบัติธรรมที่วัดหนองป่าพงมากขึ้นเรื่อยๆ หลวงพ่อชาจึงมอบหมายให้ **พระโรเบิร์ต สุเมโธ** ตอนนั้นได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุแล้ว ย้ายไปอยู่วัดสาขาเริ่มแรกให้ชื่อว่า วัดป่าอเมริกาวาส ต่อมาเปลี่ยนเป็นวัดป่านานาชาติ หลวงพ่อสุเมโธเป็นเจ้าอาวาสรูปแรก

ครั้งหนึ่งพระสุเมโธกลับไปเยี่ยมบ้านที่อเมริกา ขากลับแวะเยี่ยมสมาคมพุทธที่ประเทศอังกฤษ ชาวพุทธที่นั่นเรียกร้องให้ท่านมาเปิดวัดที่ประเทศอังกฤษ จากนั้นก็ตามมาพบหลวงพ่อชาที่ประเทศไทย ขอพระสงฆ์ไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา **หลวงพ่อชา**ได้ขอให้**พระโรเบิร์ตสุเมโธ** นำทีมไปร่วมกับพระอเมริกันอีกสองรูป คือ **พระอานันโท** และ**พระปภากโร**

จากความสามารถของพระสงฆ์ทั้งสามรูป ที่อังกฤษได้เกิดวัดไทยสายหนองป่าพงถึงสองวัด คือ วัดจิตตวิเวกเป็นแห่งแรก และวัดอมราวดีเป็นวัดที่สอง จากนั้นได้เกิดวัดตามมาอีก ที่ Harnam และ Devon รวมถึงวัดสาขาในอีกหลายประเทศ

หลวงพ่อประสบความสำเร็จอย่างสูงในการเผยแผ่ธรรม ได้ทำให้ชาวตะวันตกมาประกาศตนเป็นพุทธมามกะหลายหมื่นคน ได้เผยแผ่ธรรมในรูปของหนังสือนับสิบเล่มจัดพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน และสำนักพิมพ์ชั้นนำในต่างประเทศหลายแห่งมาขอไปพิมพ์จำหน่าย แพร่หลายไปทั่วโลก

หลวงพ่อสุเมโธมีความรักและความผูกพันกับเมืองไทยมาก ท่านบอกว่า ประเทศไทยเป็นบ้านที่สองของท่าน บัดนี้อายุท่านอยู่ในวัยชรา คือ ๘๖ ปี ท่านได้เกษียณอายุการทำงานมาพำนักถาวรในประเทศไทย ณ วัดป่ารัตนวัน อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

ท่านเป็นพระภิกษุสำคัญที่นำชื่อเสียงมาสู่ประเทศไทย ประสบความสำเร็จในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาสายวัดป่าของประเทศไทย ให้เป็นที่รู้จักไปทั่วโลก

